दौड़-कूद नियमावली

डी. पी. जोशी
(यूनिवर्सिटी कलर होल्डर)

प्रथम संस्करण

नवयुग ग्रन्थ कुटीर
बीकानेर : राजस्थान :

१९६५]

[मूल्य ३.०० पैसे

अपनी तरफ से—

सबल राष्ट्र की नींव उस राष्ट्र के सबल नागरिक हैं। सबलता का साधन है खेल-कूद व व्यायाम आदि। भारत में खेल-कूद को अधिक महत्व दिया जाने लगा है। आज सारे देश में प्रत्येक स्तर पर, प्रत्येक क्षेत्र में चाहे वे सरकारी विभागीय हों या अर्द्ध सरकारी अथवा गैर सरकारी, खेल-कूद प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है। विभागीय क्षेत्रों में प्राथमिकशाला स्तर से लेकर विश्वविद्यालय स्तर तक, छात्र छात्राओं की खेल-कूद प्रतियोगिताएँ आयोजित होती हैं। अर्द्धविभागीय क्षेत्रों में पंचायत-समिति स्तर से लेकर राज्य स्तर तक खेलों का गठन होता है। गैर विभागीय क्षेत्रों में विभिन्न खेल संघों के माध्यम से जिला स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर तक खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है।

खेल-कूद अनुशासन सिखाने का सर्वोत्तम व्यवहारिक साधन है; किन्तु इन आयोजनों में प्रायः अप्रिय घटनाएँ हो जाती है जिसका मूल कारण है खेल-कूद के नियमों की अपूर्ण जानकारी। विभिन्न खेलों व दौड़-कूद आदि के निर्धारित नियम होते हैं जिनके अनुसार उनका संचालन होता है। अतः इन नियमावलियों का ज्ञान होना कितना आवश्यक है, यह कहने की आवश्यकता नहीं है।

अंग्रेजी भाषा में खेलों के विषयों पर साहित्य का भंडार भरा हुआ है किन्तु हिन्दी में इस विषय के साहित्य

का अभाव खटकता है। इस अभाव की पूर्ती करने का मेरा प्रथम प्रयास था— "विभिन्न खेलों के नियम" उसकी सफलता ने मुझे प्रस्तुत पुस्तक लिखने की प्रेरणा दी है। प्रस्तुत पुस्तक की सार्थकता हमारे नवयुवक एथलीट व खिलाड़ियों की गुण ग्राहीता पर अवलंबित है।

यथा संभव टेकनीकल अंग्रेजी शब्दों का हिन्दी में समानान्तर शब्दों द्वारा रूपान्तर किया गया है। जहाँ हिन्दी में कोई उपयुक्त शब्द न मिला तो अंग्रेजी के शब्दों को ही देवनागरी लिपि में लिखा गया है ताकि खेल के टेकनीक को समझने में किसी प्रकार की असुविधा न हो।

—लेखक

ट्रैक और फील्ड इवेन्ट्स

(Track And Field Events)

खंड (Section) —१

नियम संख्या—१

प्रतियोगिता के पदाधिकारी:—

व्यवस्थापक पदाधिकारी (Managing Officials)

व्यवस्थापक (Manager) —१

सचिव (Secretry) —१

तकनीकी व्यवस्थापक (Technical Manager)—१

जूरी ऑफ अपील (प्रतियोगिता के पदाधिकारी)

ट्रैक प्रतियोगिता के लिए रेफ्री —१

फील्ड प्रतियोगिता के लिए रेफी—१ (या एक से अधिक)

ट्रैक प्रतियोगिता के लिए जज—४ (या चार से अधिक)

फील्ड प्रतियोगिता के लिए जज —४ (या अधिक)

ट्रैक प्रतियोगिता के लिये अम्पायर —४ (या अधिक)

समय-गणक (Time-Keeper) — ३ (या अधिक)

स्टार्टर (Starter) —१ (या अधिक)

सहायक स्टार्टर या क्लर्क ऑफ दी कोर्स —१

चक्कर गणक (Lap Scorers)— १ (या अधिक)

रेकार्डर —१ (एक)

मार्शल —१ (एक)

अतिरिक्त पदाधिकारी:—

उद्‌घोषक (Announcer) —१ (या अधिक)

ऑफसियल सर्वेयर —१

डाक्टर — १ (या अधिक)

महिलाओं की प्रतियोगिता में अधिक से अधिक महिला पदाधिकारी ही नियुक्त किये जाने चाहिये।

संभव हो तो महिला डॉक्टर होनी चाहिये।

यदि आवश्यकता पड़े तो सहायक पदाधिकारी भी नियुक्त किये जा सकते हैं, परन्तु इस बात का सदैव ध्यान रक्खा जाय कि रंगभूमि (Arena) में यथा सम्भव कम से कम भीड़ हो।

पदाधिकारियों के कार्य :—

नियम संख्या २— व्यवस्थापक (Manager)

व्यवस्थापक प्रतियोगिता का इन्चार्ज होगा और कार्यक्रम के उचित ढंग से संचालन के लिये जिम्मेवार होगा। वह इस बात का ख्याल रक्खेगा कि समस्त पदाधिकारी कार्य पर तैनात हो गये हैं या

नहीं और जब वह आवश्यकता महसूस करे तो अनुपस्थित पदाधिकारियों के स्थान पर दूसरों को तैनात करेगा, और मर्शल के सहयोग से इस बात की व्यवस्था करेगा कि रंगभूमि (Arena) में केवल अधिकृत (Authorised) व्यक्ति ही आवें।

नियम संख्या ३— तकनीकी व्यवस्थापक (Secretary)

प्रबन्ध समिति या अन्य समितियों की बैठक बुलाने की जिम्मेवारी सचिव पर होगी और वह बैठकों की रिपोर्ट तैयार करेगा। प्रबन्ध सम्बन्धी समस्त व्यवस्था का वह इन्चार्ज होगा, और प्रतियोगिता सम्बन्धी समस्त पत्र व्यवहार करेगा।

नियम संख्या ४— तकनीकी व्यवस्थापक (Technical Manager)

प्रतियोगिता के व्यवस्थापक के अधीन तकनीकी व्यवस्थापक कार्य करेगा। उसकी यह देखने की जिम्मेवारी होगी कि ट्रैक, दौड़ पथ (Running Ways) वृत (Circles) चाप (Arc) सेक्टर (Sector) और फील्ड प्रतियोगिता के गड्ढे (Pits) ठीक ढंग से बनाये गये हैं और वह इस बात का भी ध्यान रक्खेगा कि समस्त उपकरण (Equipments) निर्धारित व्याख्या (Specificaton) के अनुसार है और नियुक्त निर्णायकों की स्वीकृति के लिए तैयार है। वह इसका भी ध्यान रक्खेगा कि स्कोरिंग परिणाम व समय आदि के रेकार्ड के लिए पर्चियाँ (Chits) तैयार है।

नियम संख्या ५— जूरी ऑफ अपील—

जूरी ऑफ अपील नियुक्त किये जावेंगे जिनके समक्ष नियम

संख्या २३ के अन्तर्गत समस्त एतराज (Protest) प्रस्तुत किये जावेंगे। उनका निर्णय अन्तिम होगा।

नियम संख्या ६— निर्णायक (Referees)

१. ट्रैक, फील्ड और वाकिंग (Walking) इवेन्ट्स के लिए अलग अलग निर्णायक नियुक्त किये जा सकते हैं।

२. नियमों का पालन हो रहा है या नहीं, इसकी जिम्मेवारी निर्णायकों पर होगी। प्रतियोगिता के दरम्यान उत्पन्न तकनीकी विवाद का वे निर्णय करेंगे जिनके बारे में इन नियमों में कुछ भी प्रावधान नहीं है। यदि जज लोग विवादाग्रस्त विषय पर सर्व सम्मति से या बहुमत से निर्णय नहीं कर पायें कि अमुक व्यक्ति प्रथम या द्वितीय था या नहीं तो इस सूरत में निर्णायक (Referee) को इसके बारे में अपना निर्णय देने का अधिकार होगा।

३. यदि पहिले से व्यवस्था की गई हो तो निर्णायक जज लोगों को पृथक पृथक प्रगियोगिता के लिए कार्य सौंपेंगे और उन्हें बतावेंगे कि उन्हें क्या क्या कार्य करना है। वे इस बात का निश्चय करेंगे कि प्रतियोगी को नियमानुसार दी जाने वाली अपने अपने प्रयासों (Trials) की संख्या बता दी गई है या नहीं, चाहे यह कार्यक्रम में छपी हुई हों। वे प्रतियोगियों के प्रयास के नाप की निगरानी रक्खेंगे; अन्तिम परिणाम को चैक (Check) करेंगे और किसी विवादाग्रस्त बिन्दु (Point) पर विचार करेंगे।

४. प्रतियोगी के अनुचित वर्ताव के लिए उसे प्रतियोगिता से निकालने का निर्णायक को अधिकार होगा और वह प्रतियोगी के वर्ताव

से सम्बन्धित किसी शिकायत या एतराज पर वहीं निर्णय देगा।

५. यदि निर्णायक की राय में किसी भी प्रतियोगिता में ऐसे हालात उत्पन्न हो जाय जिससे न्याय का तकाजा हो कि अमुक प्रतियोगिता का मुकाबला फिर से हो, तो उस प्रतियोगिता को रद्द करने का उसे अधिकार होगा; और वह प्रतियोगिता फिर से उसी दिन रक्खी जाय या अन्य किसी अवसर पर रक्खी जाय, इसका फैसला करने का अधिकार निर्णायक को होगा। यह फैसला वह अपनी मर्जी के मुताबिक करेगा।

६. किसी भी फील्ड प्रतियोगिता का स्थान परिवर्तन करने का निर्णायक को अधिकार होगा यदि उसकी राय में परिस्थितियाँ वश ऐसा परिवर्तन करना न्यायोचित है। यह परिवर्तन तभी किया जावेगा जब एक चक्कर (Round) पूरा हो गया है।

७. प्रत्येक प्रतियोगिता की समाप्ति के शीघ्र पश्चात परिणाम-पर्ची भरी जावेगी; निर्णायक द्वारा उस पर हस्ताक्षर किये जावेंगे और उसे रेकार्डर (Recorder) को सौंप दिया जावेगा।

नियम संख्या ७— जज (The Judges)

सामान्य—

१. राष्ट्रीय मंडल (National Association) के द्वारा निर्धारित नियमों के अन्तर्गत तथा ऑलम्पिक खेलों व युरोपियन चैम्पियनशिप के अलावा, प्रतियोगिता के आयोजक विभिन्न प्रतियोगिताओं के लिए जजों की नियुक्ति करेंगे। निर्णायक (Referee) जजों को काम (Duty) सौंपेगा।

दौड़ प्रतियोगिता —

२. जज ट्रैक के अन्दर की तरफ एक ही ओर खड़े होकर प्रथम द्वितीय आने वालों का निर्णय करेंगे।

यदि वे किसी बात पर सर्व सम्मति से या बहुमत से कोई निर्णय नहीं कर सकें तो वह विवादाग्रस्त विषय रेफ्री को सौंप दिया जावेगा। रेफ्री उस पर अपना निर्णय देगा।

फील्ड प्रतियोगिता (Field Events)

३. जिस इवेन्ट (Event) में परिणाम दूरी या ऊँचाई से तय कि जाता है, वहां जज प्रतियोगी के प्रत्येक प्रयास (Trial) नापेंगे और उसका रेकार्ड रक्खेंगे। उच्च कूद (High Jum] और बांस कूद (Pole vault) में जब तार (Bar) को ऊँचा कि जावे तो पूरा पूरा नाप रक्खा जावे। इस बात पर विशेष ध्य दिया जाय जबकि रेकार्ड स्थापित करने के लिए प्रयास किया रहा हो। कम से कम दो जज समस्त प्रयासों के रेकार्ड रक्खें औ प्रत्येक चक्कर (Round) के अन्त में अपने रेकार्ड को जांच लें

नियम संख्या ८— अम्पायर्स (Umpires)

१. अम्पायर रेफ्री के सहायक हैं; उन्हें निर्णय देने का अधिकार न होता।

२. अम्पायर का कर्तव्य होगा कि वह रेफ्री द्वारा निश्चित स्थान प खड़ा होकर प्रतियोगिता पर निगरानी रक्खे, तथा यदि कि प्रतियोगी या अन्य व्यक्ति द्वारा नियम का उलंघन किया जावे रिपोर्ट रेफ्री को करे।

१. रिले-दौड़ में डंडा-परिवर्तन के स्थान पर निगरानी रखने के लिए भी अम्पायर नियुक्त किये जाने चाहिये।

नियम संख्या ६— समय-गणक (Time Keepers)

१. तीन समय-गणक होने चाहिये (उनमें से एक मुख्य समय-गणक होगा) जो हर इवेन्ट का समय नोट करेंगे।
यदि तीनों में से दो का समय मिलता है और तीसरे का नहीं, तो जिन दो घड़ियों का समय मिलता है, वही ऑफिसियल समय माना जावेगा। यदि तीनों का ही समय आपस में मेल नहीं खाता है तो इन तीनों के मध्य का समय माना जावेगा।

२. अगर किसी कारणवश केवल दो घड़ियां ही समय रेकार्ड करती हों और उनका समय नहीं मिलता है तो जो घड़ी अधिक समय बताती है, वही समय माना जावेगा।

३. समय की गणना पिस्तौल की आवाज से लेकर प्रतियोगी के समाप्ति रेखा (Finishing line) के किनारे को सीने से छूने तक के दारण तककी जावेगी।

४. एक मील की दौड़ या उसके समकक्ष मीटर दौड़ (जिसमें रेले दौड़ भी शामिल है) के लिए समय की गणना १/१० सेकिण्ड, तक होगी। उससे अधिक लम्बी दौड़ों के लिए समय गणना १/५ सेकिण्ड तक होगी। किन्तु उसको १/१० सेकिण्ड में परिवर्तन करके रेकार्ड किया जावेगा। (उदाहरणार्थ २/१०, /१० ६/१०, ८/१०)

५. समय गणना का विद्युत उपकरण भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

६. प्रत्येक इवेन्ट की समाप्ति के तुरंत पश्चात रेकार्ड कार्ड भरा जावेगा;

मुख्य समय गणक द्वारा हस्ताक्षर किया जावेगा और रेकार्डर को सौंप दिया जावेगा।

नियम संख्या १०– स्टार्टर (Starter)

१. प्रस्थान (Start) संबंधी समस्त बातों का निपटारा स्टार्टर द्वारा किया जावेगा।

२. अपने लक्ष्य पर तैनात प्रतियोगियों पर स्टार्टर का पूर्ण नियंत्रण होगा, और वह दौड़ के प्रस्थान से संबंधित किसी तथ्य का एकाधिकार निर्णायक (Sole Judge) होगा।

३. जिन दौड़ों में प्रतियोगी एक ही पंक्ति के पीछे खडे नहीं किये जाते हैं, (याने २००-४०० मीटर अथवा २२०-४४० गज की दौड़ जिनके लिए घुमावदार ट्रेक होते हैं) स्टार्टर को प्रस्थान पंक्ति की प्रत्येक गली (Lane) के दूसरी ओर ध्वनि विस्तारक यंत्र का प्रयोग करना चाहिये। जहां ऐसे साधन का प्रयोग न हो तो स्टार्टर को ऐसी स्थिति में खड़ा होना चाहिये कि वह प्रत्येक प्रतियोगी के प्रस्थान पंक्ति से न्यूनतम दूरी पर रहे। यदि जहां स्टार्टर ऐसी स्थिति में अपने आपको नहीं रख सकता तो पिस्तौल द्वारा प्रस्थान का संकेत दिया जाना चाहिये।

नियम संख्या ११– क्लर्कस ऑफ दी कोर्स (Clerks of the Course)

१. क्लर्कस ऑफ दी कोर्स इस बात की जांच करेंगे कि प्रतियोगी सही हीट (Heat) या दौड़ में भाग लें रहे हैं तथा उनके नम्बर उचित ढंग से लगे हुए हैं (एक सीने पर और दूसरा पीठ पर)

२. वे प्रत्येक प्रतियोगी को उसके सही स्थान या गली मे खड़ा करेंगे और जब वे इस प्रकार उन्हें खड़ा कर देंगे तो स्टार्टर को सूचित करेंगे कि सब तैयार हैं। जब दुबारा प्रस्थान के लिये आदेश दिया जावेगा तो क्लर्कस ऑफ दी कोर्स प्रतियोगियों को फिर इकट्ठा करेंगे।

३. रिले-दौड़ मे डंडों (Batons) को तैयार रखने की जिम्मेवारी क्लर्कस ऑफ दी कोर्स की होगी।

४. स्टार्टर के प्रतियोगियों को अपने अपने स्थान पर तैयार हो जाने का आदेश दे चुकने पर क्लर्कस ऑफ दी कोर्स इस बात का ख्याल रक्खेंगे कि कोई भी प्रतियोगी प्रस्थान रेखा पर या उसके आगे अपनी ऊंगलियां अथवा हाथ अथवा पैर नही रखे हुए है। यदि *किसी प्रकार की कठिनाई उपस्थित होती है तो इस बात की सूचना* शीघ्र ही स्टार्टर को दी जावेगी।

नियम संख्या १२– चक्कर गणक (Lap Scorer)

१. १५०० मीटर से लेकर ३ मील की दौड़ो मे प्रत्येक प्रतियोगी द्वारा पूरा चक्कर लगाने की गणना का रेकार्ड चक्कर गणक रक्खेगा। तीन मील से अधिक लम्बी दौड़ों के लिये रैफ्री की देख रेख में कई चक्कर-गणक नियुक्त किये जावेंगे। उन्हें चक्कर गणना कार्ड (Lap Scoring Card) दिये जावेंगे। उन पर वे प्रतियोगी के प्रत्येक चक्कर पूरा करने मे लगे समय को नोट करेंगे। इस कार्य के लिये वे जिम्मेवार होंगे। एक चक्कर गणक को चार से अधिक प्रतियोगियों के समय को नोट नहीं करना चाहिये।

२. एक विशेष चक्कर गणक नियुक्त किया जावेगा जो प्रत्येक प्रतियोगी

को बताता रहेगा कि अब उसे कितने और चक्कर लगाने हैं। वह घंटी द्वारा अथवा अन्य साधन द्वारा अन्तिम चक्कर की सूचना देगा।

नियम संख्या १३– रेकार्डर (The Recorder)

रेकार्डर प्रत्येक इवेन्ट का समय, या दूरी, या ऊंचाई सहित परिणाम एकत्रित करेगा जो उसे निर्णायक (Referee) और मुख्य समयगणक द्वारा दिया जावेगा। वह यथा शीघ्र यह सूचना उद्घोषक (Announcer) को देगा और स्थान, समय, ऊंचाई, या दूरी आदि को रेकार्ड कर लेने के बाद समस्त रेकार्ड सहित आॅफिसियल परिणाम को प्रतियोगिता के मैनेजर के सुपुर्द करेगा।

नियम संख्या १४– मार्शल (The Marshal)

मार्शल प्रतियोगिता के मैदान का पूरा इन्चार्ज होगा और वह पदाधिकारियों (Officials) और प्रतियोगियों के अलावा किसी को भी मैदान के अन्दर प्रवेश करने और वहां ठहरने नहीं देगा। वह अपने सहयोगियों की सहायता करेगा और उन्हें अपने अपने कार्य सौंपेगा। जब पदाधिकारी कार्य पर नहीं लगे हों उस समय के लिए वह उनके बैठने आदि की व्यवस्था करेगा।

नियम संख्या १५– उद्घोषक (The Announcer)

उद्घोषक जनता को प्रत्येक इवेन्ट में भाग लेने वाले प्रतियोगियों के नाम और उनके नम्बर बतायेगा तथा प्रतियोगिता के प्रसंग में समस्त सूचना (जैसे हीट, लेन, स्थान, समय आदि) देगा। रेकार्डर से प्राप्त सूचना के शीघ्र पश्चात प्रत्येक इवेन्ट का परिणाम (स्थान, समय, ऊँचाई और दूरी सहित) घोषित करेगा।

नियम संख्या १६- ऑफिसियल सर्वेयर (The Official Surveyor)

प्रतियोगिता आरम्भ होने के पूर्व ऑफिसियल सर्वेअर ट्रैक और दौड़-पथ (Runways) आदि का सर्वेक्षण करेगा और समस्त इवेन्ट्स की दूरी की पैमाइश करेगा तथा वृत (Circle), चाप (Arc), सेक्टर (Sector), व फील्ड इवेन्ट से सम्बन्धित अन्य माप आदि की भी पैमाइश करेगा।

प्रतियोगिता प्रारम्भ करने से पहिले वह तकनीकी मैनेजर (Technical manager) और रेफ्री को मैदान की स्थिति के सही होने का प्रमाण-पत्र देगा।

खंड (Sect on) २

नियम संख्या १७- प्रवेश (Entries)

१. अन्तर्राष्ट्रीय एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन (International Am iteur Athletic Federation) के नियमों के अन्तर्गत आयोजित प्रतियोगिता में वही प्रतियोगी भाग ले सकता है जो आइ. ए ए एफ के नियमो के अनुसार प्रवेश की क्षमता (Eligibility) रखता हो।

२. कोई भी प्रतियोगी अपने देश के बाहर प्रतियोगिता मे भाग नहीं ले सकता जब तक उसके देश की मान्यता प्राप्त एथलेटिक एसोसियेशन उसके एमेच्योर (शौकिया) होने की लिखित गारन्टी न दे दे तथा उसे प्रवेश की इजाजत न दे दे।

३. समस्त महिला प्रतियोगिता के प्रवेश के साथ नेशनल एसोसियेशन

चालू नहीं रखने दी जावेगी।

१०. नियुक्त किये गये पदाधिकारी के सिवाय कोई पदाधिकारी अथवा रंगभूमि (Arena) में खड़ा व्यक्ति प्रतियोगियो को समय का संकेत नहीं देगा।

११. नियम संख्या ३० और ४५ के तहत निर्धारित प्रावधान के अलावा चालू इवेन्ट मे किसी प्रतियोगी को किसी प्रकार की सहायता नहीं दी जायगी।

१२. पेरा संख्या १३ मे निर्धारित प्रावधान के अलावा अगर कोई प्रतियोगी अपना प्रयास चूक जाता है, तो इस प्रकार चूके हुए प्रयास के लिए फिर अवसर की अनुमति नहीं मिलेगी।

१३. यदि कोई प्रतियोगी ट्रैक व फील्ड दोनों इवेन्ट में सामिल हुआ है अथवा एक से अधिक फील्ड इवेन्ट में सामिल हुआ है जो एक साथ हो रहे हों तो जज उसे आरम्भ मे तय हुए क्रम से भिन्न क्रम मे प्रयास की स्वीकृति दे देंगे किन्तु प्रतियोगी इस बात की मांग नही कर सकता कि उसे सब प्रयास लगातार एक साथ करने दिया जाय अथवा उन चक्कर (Round) के प्रयासों को करने दिया जाय जिसमे वह अनुपस्थित था।

१४. फील्ड इवेन्ट में यदि प्रतियोगी अपना प्रयास करने मे अकारण (Unreasonably) देर करता है तो हो सकता है कि वह अयोग्य करार दिया जाय।

१५. बांस-कूद (Pole vault) या थ्रोइंग इवेन्ट (Throwing event) में गिरफ्त को दृढ़ करने के लिए प्रतियोगी केवल अपने

२. विभिन्न प्रारम्भिक हीटों में हीट व प्रतियोगियों की संख्या ओलम्पिक कमेटी के द्वारा निश्चित की जावेगी। प्रारम्भिक हीटों में अन्तर्राष्ट्रीय अमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन की परिषद (Council) तथा यूरोपियन चैम्पियनशिप में यूरोपियन कमेटी इन बातों को तय करेगी। प्रत्येक राष्ट्र के प्रतियोगी यथा-संभव अलग अलग हीट में रखे जावेंगे तथा इस प्रकार व्यवस्था की जावेगी कि अन्तिम हीट के लिए छः से कम प्रतियोगी न हों।

३. किसी भी ट्रैक प्रतियोगिता में जिसमें प्रतियोगियों की संख्या इतनी हो कि उन सबको एक साथ प्रथम पंक्ति में नहीं रखा जा सकता तो स्थिति (Positions) की ड्रा (Draw) राष्ट्र के अनुसार होगी जबकि प्रत्येक राष्ट्र का एक प्रतियोगी 'ड्रा' के क्रमानुसार रखा जावेगा। फिर किसी भी राष्ट्र के अतिरिक्त स्टार्टर्स

(Additional Starters) उसी क्रम से प्रथम पंक्ति के पीछे खड़े किये जावेंगे।

४. प्रतियोगी को उसी हीट में भाग लेने की इजाजत होगी जिस हीट में उसका नाम है, अन्य हीट में नहीं। अन्य हीट में उसी सूरत में इजाजत मिल सकती है जबकि रेफ्री की राय में परिस्थितिवश परिवर्तन करना उचित जान पड़ा हो।

५. प्रारम्भिक चक्करों (Preliminary Rounds) की प्रत्येक हीट में से कम से कम प्रथम व द्वितीय आने वाले प्रतियोगियों को आगे के चक्कर के लिए लिया जाय।

६. अगर हो सके तो प्रथम व अन्तिम हीट के बीच का न्यूनतम समय निम्नलिखित प्रकार से दिया जाय :—

२२० गज तक की दौड़ के लिए—	४५ मिनट
२२० गज से ऊपर व १००० मीटर तक की दौड़ के लिए —	९० मिनट
१००० मीटर से ऊपर की दौड़ के लिए—	३ घंटे

फील्ड इवेन्ट्स

७. फील्ड इवेन्ट्स की मुख्य प्रतियोगिता में किस किस को शामिल किया जायगा, इस बात को तय करने के लिए यदि आवश्यक हो तो योग्यता स्तर प्रयास करवाये जाय। योग्यता की शर्तें प्रतियोगिता आयोजन समिति द्वारा निर्धारित की जावेगी। ऑलम्पिक खेलों में अन्तर्राष्ट्रीय एमेच्योर एथलेटिक संघ तथा युरोपियन चैम्पियनशिप में युरोपियन कमेटी इन शर्तों को निर्धारित करेगी।

प्रतियोगी लोटरी में निकले क्रम के अनुसार प्रयास करेंगे और जहाँ सम्भव हो उनके नाम क्रमानुसार तालिका में लगा दिये जावें।

मिश्रित इवेन्ट्स (Mixed Events)

८. प्रत्येक पृथक पृथक इवेन्ट के पूर्व लोटरी द्वारा प्रतियोगिता का क्रम तय किया जावेगा।

९. थ्रोइंग, पुटिंग और जम्पिंग इवेन्ट में सिर्फ तीन प्रयास दिये जावेंगे।

१०. १०० मीटर, २०० मीटर, ४०० मीटर, ८० मीटर की बाधा दौड़ (Hurdles Race) और ११० मीटर की बाधा दौड़ में प्रतियोगियों के समूह (Group) का क्रम रेफ्री द्वारा लोटरी निकाल कर तय किया जावेगा ताकि जहां सम्भव हो तीन या चार प्रतियोगी प्रत्येक समूह (Group) में दौड़ सकें। रेफ्री को समूह की व्यवस्था इस ढंग से करनी चाहिये कि एक हीट में दो से कम प्रतियोगी न हों। यदि उसकी राय में उचित हो तो वह समूह की दुबारा व्यवस्था कर सकता है।

नियम संख्या २०— डोपिङ्ग (Doping)

१. मांस पेशी या नब्ज को उत्तेजित कर अपनी शारीरिक क्षमता को बढ़ाने के इरादे से किया गया औषध का इस्तेमाल डोपिङ्ग (Doping) कहलाता है। उसका इस्तेमाल न केवल नैतिक कारणों से बल्कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होने के कारण भी ...नीय है।

८. कोई व्यक्ति जो ऊपर बताये गये औषध का इस्तेमाल करता है, तो उसे अन्तर्राष्ट्रीय एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन द्वारा निर्धारित समय के लिए निलंबित (Suspend) कर दिया जायेगा, और कोई भी व्यक्ति जो औषध के इस्तेमाल में मदद करेगा, उसे मैदान से बाहर कर दिया जायेगा जहाँ फेडरेशन के नियम लागू होते हों।

नियम संख्या २१ — वजन और नाप (Weight and Measurement)

१. समस्त नाप प्रमाणित अधिकारी द्वारा किया जाना चाहिये और समस्त उपकरण सरकार द्वारा स्वीकृत तराजू से तौले जाने चाहिये।

२. थ्रोइंग इवेन्ट्स, और जम्पिंग में दूरी को नापे जाने वाले टेप का एक सिरा किसी अधिकारी द्वारा टेक-आफ पोइन्ट (Take off Point) वृत्त (Circle) या स्क्रैच रेखा (Scratch line) पर रखा जाना चाहिये। यदि दूरी मीटर में नापी जाती है तो दूरी को निकटतम सेन्टीमीटर तक नापा जाना चाहिये याने एक सेन्टीमीटर से कम के अंश को नहीं गिनना चाहिये। यदि दूरी फिट में नापनी है तो १०० फिट तक चौथाई इंच के निकटतम तक रेकार्ड करनी चाहिये और यदि १०० फिट से ऊपर दूरी है तो आधा इंच के निकटतम तक की दूरी रेकार्ड करनी चाहिये याने चौथाई इंच या आधा इंच से कम की दूरी को नहीं गिनना चाहिये। जम्पिंग में ऊँचाई का नाप स्वीकृत स्टील टेप द्वारा जमीन से लेकर छड़ बार तक लम्बरूप में (Perpendicu

लिया जावेगा।

३. जब फेडरेशन द्वारा स्वीकृत कर दिया जाय तो राजकीय नाप व वजन विभाग द्वारा अनुप्रमाणित वैज्ञानिक नाप-यन्त्रों द्वारा भी नाप लिया जा सकता है।

४. सड़क पर की गई लम्बी दौड़ का नाप पेशेवर सर्वेयर द्वारा किया जाना चाहिये जो उसके ठीक नाप होने के दो प्रमाण-पत्र देगा।

नियम संख्या २२— बराबरी का मुकाबला (Ties)

जब प्रतियोगियों का मुकाबला बराबर का रह जाय तो उस बराबरी के मुकाबले (Ties) को निम्नरूप से तय किया जावेगा :—

ट्रैक इवेन्ट

१. किसी हीट में, जिससे बराबर आने वाले प्रतियोगियों के अगले चक्कर या अन्तिम चक्कर में भाग लेने के लिए प्रभाव पड़ता हो तो बराबर आने वाले दोनों प्रतियोगी अगले चक्कर या अन्तिम चक्कर में शामिल किये जाने लायक होंगे; यदि ऐसा न हो सके तो उनका फिर मुकाबला कराया जावेगा। फाइनल में प्रथम स्थान के लिए यदि दो प्रतियोगी बराबर रहें तो रेफ्री को अधिकार होगा कि वह तय करे कि इस प्रकार बराबर आने वाले प्रतियोगियों के लिए दुबारा मुकाबला करवाना व्यवहारिक (Practicable) है या नहीं। यदि वह तय करता है कि ऐसा करना व्यवहारिक नहीं तो वही निर्णय कायम रहेगा।

फील्ड इवेन्ट्स

२. ऊँचाई के लिए जम्पिंग या वॉल्टिंग

(क) जिस ऊंचाई पर मुकाबला बराबरी का रहे तो उसके लिए न्यूनतम प्रयास पर उस ऊंचाई को पार करने वाला श्रेष्ठतर माना जावेगा।

(ख) 'क' मे वर्णित प्रावधान मे भी यदि मुकाबला बराबर का रहे तो प्रारम्भ से लेकर अन्तिम प्रयास तक मे जिसके कम से कम प्रयास असफल रहे हों, वही श्रेष्ठतर माना जावेगा।

(ग) यदि फिर भी मुकाबला बराबर रहे तो जिस प्रतियोगी ने प्रतियोगिता भर मे कम से कम (चाहे प्रयास सफल रहे हो या असफल) प्रयास किये हो, वही श्रेष्ठतर माना जावेगा; जैसे— (देखो चित्र 'क' पेज २२)

(चित्र 'क')

फुटइंच	५'१०"	६'०"	६'१"	६'२"	६'३"	६'४"	६'५"	कुल असफल प्रयास	कुल प्रयास	स्थान
	१·७८	१·८२	१·८५	१·८८	१·९०	१·९३	१·९४			
अ	—	×S	S	×S	—	××S	×××	४	८	२
ब	S	S	S	×	×S	××S	×××	४	९	३
स	S	S	×	S	××S	××S	×××	५	—	४
द	S	—	—	××S	××S	×S	×××	—	—	१

— = जम्प नहीं किया; S = सफल; × = असफल

प, ब, स, द सभी ने १·६१ मीटर (६'४") पार कर लिया; परन्तु १ ६५ मीटर (६'८") पर सभी असफल रहे। अतः बराबरी के मुकाबले को तय करने वाला नियम लागू होगा:— चूंकि 'द' १·६२ मीटर (६'४") द्वितीय प्रयास में ही पार कर गया, अतः वह प्रथम घोषित किया जायगा। शेष तीन का मुकाबला बराबरी का माना जावेगा और जब अन्तिम ऊँचाई पार करने तक याने १ ६२ मीटर (६'४") तक किये गये सभी प्रयासों मे असफल प्रयासों की जोड़ लगावेंगे। 'अ' या 'ब' के मुकाबले 'स' के असफल प्रयास अधिक हैं, अतः उसे चौथा स्थान मिलेगा। 'अ' और 'ब' का मुकाबला फिर भी बराबर रहता है; अत. अन्तिम ऊंचाई याने १·६२ मीटर (६'४") तक पार किये गये कुल प्रयासों को जोड़ेंगे। चूंकि 'अ' के कुल प्रयास 'ब' के मुकाबले कम है, अतः 'अ' को द्वितीय स्थान मिलेग

(घ) यदि फिर भी मुकाबला बराबर रहे, तो

१. यदि प्रथम स्थान के लिए निर्णय करना हो, तो बराबर आने वाले प्रतियोगी जिस ऊंचाई पर वे असफल रहे थे, एक एक बार फिर उसी ऊचाई पर प्रयास करेंगे; यदि फिर भी कोई निर्णय न हो सके तो बार (Bar) को कुछ ऊंचाई तक (जैसा भी प्रतियोगिता से पूर्व घोषित किया जाय) ऊंचा या नीचा किया जावेगा। जब तक कि प्रतियोगी एक ही प्रयास मे ऊंचाई पार न कर लें, इसी तरह 'बार' को ऊंचा या नीचा किया जावेगा। बराबरी के मुकाबले के प्रतियोगी को बराबरी का फैसला करने के लिए हर अवसर पर

प्रयास करना होगा।

२. यदि बराबरी का मुकाबला अन्य स्थान के लिए हो, तो प्रतियोग को प्रतियोगिता में वही स्थान मिलेगा।

३. अन्य फील्ड इवेन्ट में जहाँ फैसला दूरी के द्वारा तय किया जाता हो (जैसे लम्ब-कूद, उछल-कदम-कूद) तो बराबरी के मुकाबले प्रतियोगियों में जिसका द्वितीय प्रयास श्रेष्ठतम रहा हो वही श्रेष्ठतर माना जावेगा। यदि फिर भी मुकाबला बराबरी का रहे तो जिसका तृतीय प्रयास श्रेष्ठतम रहा हो, वही प्रतियोगी श्रेष्ठतर माना जावेगा।

नियम संख्या २३— एतराज (Protest)

१. यदि किसी खिलाड़ी (Athlete) के किसी मीट में भाग लेने के सम्बन्ध में कोई एतराज हो, तो उस मीट (Meet) के आरम्भ होने के पूर्व जूरी ऑफ अपील को एतराज किया जा सकता है। यदि जूरी ऑफ अपील निर्णय देने में असमर्थ हों तो वे इन्टर नेशनल एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन को मामला सौंप सकते हैं।

२. कार्यक्रम के दौरान यदि कोई बात काबिले एतराज हो तो शीघ्र ही एतराज किया जा सकता है किन्तु ऑफिसियल परिणाम के घोषित होने के ३० मिनट बाद एतराज नहीं किया जा सकता; या प्रारम्भिक चक्कर में घटना होने के १५ मिनट के पश्चात एतराज नहीं किया जा सकता।

..र का एतराज लिखित रूप में जिम्मेवार पदाधिकारी ..फ को किया जावे (जो आवश्यकता पड़ने पर जूरी ऑफ

अपील को मामला सुपुर्द करेगा) एतराज की कार्यवाही प्रारम्भ होने से पूर्व एतराज के साथ साथ ऐतराज शुल्क भी जमा कराई जावे। एतराज के गलत साबित होने पर फीस जब्त हो जायगी।

नियम संख्या २४— विश्व रेकार्ड (World Record)

१. जहां विश्व रेकार्ड की माग हो, तो जिस देश में मीट (Meet) हो रही है वहां का आइ. ए. ए. एफ. का सदस्य रेकार्ड स्थापित करवावेगा।

२. आई. ए. ए. एफ. का विभागीय आवेदन पत्र (Official appication form) भरा जावेगा, और छः महीने के अन्दर अन्दर आइ. ए. ए. एफ. के कार्यालय को भेज दिया जावेगा। यदि रेकार्ड किसी विदेशी एथलीट ने स्थापित किया है तो उसकी एक दूसरी प्रति (Duplicate Copy) उस एथलीट के राष्ट्रीय एसोशियेशन को भेजी जावेगी।

३. विश्व रेकार्ड स्वीकार कर लिया जावेगा यदि आवेदन पत्र, रेकार्ड स्थापित होने वाले स्थान के व्यक्ति, जो आई. ए. ए. एफ. का सदस्य हो, द्वारा प्रस्तुत किया गया हो तथा मीट (Meet) के रेफ्री, जजेज, व रेकार्डर द्वारा प्रमाणित किया गया हो; निम्न प्रकार से प्रमाणित हो—

स्थान—
दिन का समय—
मौसम का हाल—
फील्ड या ट्रैक की दशा—

हवा का दबाव और दिशा—

जमीन का लैवल—

किसी दौड में प्रतियोगी द्वारा पार की गई सही दूरी—

घोषित सही समय, दूरी या ऊंचाई, वजन—

उपस्कर का पदार्थ व नाप—

तथा यह प्रमाणित किया गया हो कि आइ. ए. ए. एफ. के नियमों का पूर्णतया पालन किया गया है।

४. समस्त विश्व रेकार्ड के लिए निम्नलिखित शर्तें लागू होंगी।

(क) जहां रेकार्ड स्थापित किया गया हो वहाँ का राष्ट्रीय ऐसोसियेशन उस रेकार्ड को स्वीकृति दे।

(ख) रिपोर्ट खुले आम की जाय।

(ग) रनिंग और वाकिंग में रेकार्ड सिर्फ़ उसी ट्रैक पर कायम किया जावे जो रेत से ऊंचा नीचा न हो, और नियम संख्या ९ के प्रावधान के अन्तर्गत ऑफिसियल समय-गणकों द्वारा समय निर्णीत किया गया हो जिनकी घड़ियां मुख्य-गणक को इस बात का दृढ़ निश्चय करवाने के लिए दिखाई गई हो कि जो समय रेकार्ड किया गया है वह सही है।

वाकिंग (Walking) के लिए ट्रैक अण्डाकार (oval in Shape) होना चाहिये जो ३५० मीटर (न्यूनतम) से ५०० मीटर (अधिकतम) तक का हो जिसमें दो गोल व दो सीधी रेखाएं ८० मीटर (न्यूनतम) से १२० मीटर (अधिकतम) की हो। ट्रैक ऐसे पदार्थ का हो जिस पर साधारण

रनिंग स्पाइक (Running Spikes) का प्रयोग हो सके।

(घ) फील्ड इवेन्ट्स में रेकार्ड तीन जजों द्वारा प्रमाणित स्टील टेप (Certified Steel Tape) (जिसमें क्वार्टर इंच या सेन्टीमीटर आदि के निशान हों) अथवा जिस देश मे मीट हुई है उस देश के सरकारी नाप तौल विभाग द्वारा स्वीकृत किसी वैज्ञानिक साधन द्वारा लिया जावे। फील्ड इवेन्ट्स मे विश्व रेकार्ड मीटर और फिट व इंच दोनो मे लिया जावे।

रेकार्ड वास्तविक प्रतिस्पर्धा प्रतियोगिता (Bonafide Scratch Competition) में लिया जावे जिसका एक दिन पूर्व पूरा प्रचार किया जावे। रेकार्ड छपे हुए कार्यक्रम मे प्रतियोगिता के नाम सहित सामिल किया गया होना चाहिये। एक दौड एक दूरी के लिए ही होनी चाहिये। इसलिये उस प्रतियोगिता को वास्तविक प्रतिस्पर्धा नहीं माना जाता यदि धावकों में से कोई एक उसी दौड़ के अन्य धावकों की अपेक्षा कम दूरी को कम्पीट (Compete) करता हो।

किसी एक दौड़ में उसी दौड के धावक को चाहे जितने रेकार्ड बनाने की इजाजत है परन्तु किसी एथलीट को इस बात की इजाजत नहीं है कि यदि वह निश्चित दौड़ की दूरी को पार नहीं कर सका है तो उसका कम दूरी का रेकार्ड मान लिया जाय।

फील्ड इवेन्ट में प्रतिस्पर्धा प्रतियोगिता (Scratch

Competition) के साथ साथ हेन्डीकैप को शामिल किया जा सकता है।

(च) प्रतियोगिता के आयोजक प्रचार द्वारा या कार्यक्रम द्वारा या किसी प्रकार लिखित रूप में कोई सुझाव नहीं देंगे कि अमुक इवेन्ट रेकार्ड के लिये प्रयास है। मीट (Meet) के कार्यक्रम में सम्मिलित प्रतिस्पर्धा प्रतियोगिता में ही रेकार्ड स्थापित किया जाय।

प्रतियोगिता वास्तविक थी या नहीं, इसका निर्णय करने के लिए आइ. ए. ए. एफ. इस बात पर भी विचार करेगा कि कहीं रेकार्ड के हकदार को रेकार्ड प्राप्त करने के लिए दूसरे प्रतियोगी द्वारा किसी प्रकार सहारा तो नहीं दिया गया है।

(छ) २०० मीटर और २२० गज (जिसमें बाधा दौड़ भी शामिल है) की दौड़ में दोनों के अलग अलग रेकार्ड रक्खे जावेंगे, एक तो सीधे ट्रैक में दौड़ का, तथा दूसरा घूमावदार ट्रैक में दौड़ने का।

४० गज से अधिक के पेरीमीटर (Perimeter) या किसी पेरीमीटर पर आरम्भ नहीं की गई इन दूरियों की दौड़ के लिए रेकार्ड सीधे मार्ग पर पूरे किये गये माने जावेंगे।

२२० गज की दूरी का कोई रेकार्ड मान्य नहीं होगा यदि वह ४४० गज से भी अधिक की परिधि (Perimeter) वाले ट्रैक पर किया गया हो अथवा ८ लेन (Lanes) से

अधिक वाले ट्रैक पर किया गया हो अथवा परिधि के किसी हिस्से पर से प्रारम्भ नहीं किया गया हो।

२२० गज की दौड़ तक व लम्ब कूद (Long Jump) तथा उछल-कदम-कूद (Hop Step And Jump) के के समस्त रेकार्ड के लिये उस समय की हवा की दशा की सूचना रेकार्ड मे उपलब्ध होनी चाहिये।

जिस इवेन्ट का रेकार्ड स्थापित किया जाना है, वह रेकार्ड आधुनिकतम (Latest) विश्व रेकार्ड के परिणाम की अपेक्षा श्रेष्ठतर या उसके समकक्ष (Equal) होना चाहिये। यदि अधिक दूरी का रेकार्ड कम दूरी के स्थापित विश्व रेकार्ड से श्रेष्ठ है तो दोनों दूरी (Both distances) के लिए विश्व रेकार्ड स्थापित करने की माग प्रस्तुत की जा सकती है।

महिलाओं के रेकार्ड के लिए समस्त आवेदन पत्रों के साथ उनके लिंग (Sex) सम्बन्धी डाक्टर का प्रमाण-पत्र संलग्न होना चाहिये जो किसी क्वालीफाइड डाक्टर द्वारा दिया गया हो और जिसको रेकार्ड की मांग करने वाले एथलीट के राष्ट्रीय ऐसोसियेशन ने मान्यता दी हुई हो।

(बराबरी का मुकाबला) को तय करने के लिए हीट (Heat) योग्यतास्तर प्रयास (qualfiying Trials) में लिये गये तथा पेन्टाथ्लोन (Pentathlon) और डेकाथ्लोन athlon) में लिये गये रेकार्ड मान लिये जावेंगे।

ए. एफ. के प्रेजीडेन्ट व ऑनरेरी सेक्रेट्री को विश्व रेकार्ड

की मान्यता देने का अधिकार है। यदि उनकी राय में किसी रेकार्ड के सूचना के बारे में किसी प्रकार का संदेह है, तो आवेदन-पत्र निर्णयार्थ कौंसिल के सुपुर्द कर दिया जावेगा।
आई ए. ए. एफ विश्व रेकार्ड के लिए आवेदन करने वाले सदस्य को रेकार्ड की स्वीकृति की सूचना देगा अथवा कारण लिखेगा कि रेकार्ड क्यों नहीं स्वीकृत किया गया।

७. आई. ए. ए एफ. का कार्यालय विश्व, ऑलम्पिक तथा युरोपियन रेकार्ड की सूचियां रक्खेगा। इन सूचियों में प्रतिवर्ष संशोधन होगा और उसकी एक एक प्रति आइ. ए. एफ. के प्रत्येक सदस्य को भेजी जावेगी।

८. आई. ए. ए. एफ. के सदस्य अपने देशों के राष्ट्रीय रेकार्ड की सूचि रक्खेंगे। इन सूचियों की प्रति प्रतिवर्ष जनवरी के महीने में आइ. ए. ए. एफ. के कार्यालय को भेजी जावेगी।

नियम संख्या २५— आफिसियल एथलेटिक इम्प्लीमेन्ट्स
(Official Athletic Implements)

१. समस्त अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में प्रयुक्त होने वाले उपकरण (Implements) आइ. ए. ए. एफ. द्वारा निर्धारित व्याख्या (Specification) के अनुसार होने चाहिये।

२. ऐसे समस्त उपकरणों की व्यवस्था प्रतियोगिता (Meet) के आयोजकों द्वारा की जावेगी। किसी भी प्रतियोगी को किसी अन्य ...करण के प्रयोग की इजाजत नहीं होगी सिवाय स्टार्टिंग ब्लॉक्स (...tarting Blocks) और वॉल्टिंग पोल्स (Vaulting

Poles) के ।

वे अपने स्वयं के स्टार्टिंग ब्लॉक्स व वॉल्टिंग पोल्स इस्तेमाल कर सकते हैं बशर्ते वे (उपकरण) नियमों के अन्तर्गत निर्धारित शर्तों को पूरा करते हों ।

खंड ३ (Section III) रनिंग इवेन्ट्स (Running Events)

नियम संख्या २६—

ट्रैक और लेन्स (Track And Lanes)

रंगभूमि (Arena)

दौड़ क्षेत्र (Running Track) ७·३२ मीटर (२४ फिट) से म चौड़ा नहीं होना चाहिये और अन्दर की तरफ से सीमेन्ट, लकड़ी या अन्य उपयुक्त वस्तु से उसका किनारा बना होना चाहिये जो ऊँचाई में ५ सेन्टीमीटर (५ इन्च) हो और चौड़ाई मे ५ सेन्टी मीटर (२इन्च) से अधिक नहीं हो ।

ट्रैक का माप ट्रैक के अन्दरूनी सीमा से बाहर की ओर ३० सेन्टीमीटर (१ फुट) लिया जावेगा ।

४० गज तक की समस्त दौड़ों मे, प्रत्येक प्रतियोगी अलग लेन (Lane) मे होगा जो कम से कम १·२२ मीटर (४फिट) चौड़ी होगी और जो ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी चॉक या किसी सफेद वस्तु की रेखा से चिन्हित होगी । अन्दर की लेन ऊपर लिखे पेरा संख्या २ के अनुसार नापी जावेगी ; लेकिन शेष समस्त लेन (Lanes) चाक रेखा (Chalk Line) के बाहर के किनारे २० सें० मी० (८ इन्च) नापी जावेगी ।

४०० मीटर का ट्रैक

४×४०० मीटर, ४×४४० गज, ४×२०० मीटर और ४×२२० गज की रिले दौड़ में, जिसमें प्रथम चक्कर (First Lap) लेन में दौड़ा जाता है, प्रत्येक प्रतियोगी अपने अपने लेन में पूरा चक्कर लगावेगा। दूसरे चक्कर में प्रतियोगी किसी भी स्थिति (Position) में भाग सकेगा, तब उसके लिए अपने लेन में रहना आवश्यक नहीं होगा। आरंभ के बिन्दु (Starting Point) से लेकर समाप्ति बिन्दु (Finishing Point) तक दूरी का नाप इस प्रकार लिया जाय कि ४×४०० मीटर (४×४४० गज) या ४×२०० मीटर (४×२२० गज) की दौड़ में प्रत्येक प्रतियोगी समान दूरी दौड़ सके।

४. दौड़ने की दिशा बांई तरफ अन्दर की ओर से होगी।

५. अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में ट्रैक में कम से कम छः लेन की व्यवस्था होनी चाहिये।

६. ट्रैक के पार्श्व का झुकाव १·१०० से अधिक के अनुपात में नहीं होना चाहिये तथा दौड़ की दिशा का अनुपात १·१००० हो।

नियम संख्या २७— आरम्भ और समाप्ति (The Start And The Finish)

१. आरम्भ और समाप्ति सफेद चाक से ५ सेन्टी मीटर (२ इंच) चौड़ी रेखा द्वारा ट्रैक के अन्दर के किनारे से समकोण रूप में चिन्हित होगा। दौड़ की दूरी समाप्ति-रेखा से आगे आरंभ की रेखा से लेकर आरम्भ की रेखा के नजदीक समाप्ति रेखा तक नापी जावेगी। दो सफेद खंभे, समाप्ति सीमा की रेखा को

४०० मीटर का ट्रैक

४ × ४०० मीटर, ४ × ४४० गज, २ × २०० मीटर और ४ × २२० गज की रिले दौड़ में, जिसमें प्रथम चक्कर (First Lap) लेन में दौड़ा जाता है, प्रत्येक प्रतियोगी अपने अपने लेन में पूरा चक्कर लगायेगा। दूसरे चक्कर में प्रतियोगी किसी भी स्थिति (Position) में भाग सकेगा, तब उसके लिए अपने लेन में रहना आवश्यक नहीं होगा। आरंभ के बिन्दु (Starting Point) से लेकर समाप्ति बिन्दु (Finishing Point) तक दूरी का नाप इस प्रकार लिया जाय कि ४ × ४०० मीटर (४ × ४४० गज) या ४ × २०० मीटर (४ × २२० गज) की दौड़ में प्रत्येक प्रतियोगी समान दूरी दौड़ सके।

४. दौड़ने की दिशा बांई तरफ अन्दर की ओर से होगी।

५. अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में ट्रैक में कम से काम छः लेन की व्यवस्था होनी चाहिये।

६. ट्रैक के पार्श्व का झुकाव १·१०० से अधिक के अनुपात में नहीं होना चाहिये तथा दौड़ की दिशा का अनुपात १·१००० हो।

नियम संख्या २७— आरम्भ और समाप्ति (The Start And The Finish)

१. आरम्भ और समाप्ति सफेद चाक से ५ सेन्टी मीटर (२ इंच) चौड़ी रेखा द्वारा ट्रैक के अन्दर के किनारे से समकोण रूप में चिन्हित होगा। दौड़ की दूरी समाप्ति-रेखा से आगे आरंभ की रेखा से लेकर आरम्भ की रेखा के नजदीक समाप्ति रेखा तक नापी जावेगी। दो सफेद खंभे, समाप्ति सीमा की रेखा को

इंगित करेंगे, और ट्रैक के किनारों से कम से कम ३० सेन्टी मीटर (१ फुट) दूर खड़े होंगे।

उन समस्त दौड़ों में जो लेन में दौड़ी जावें, प्रारम्भ की रेखा घुमावदार होगी तथा यहां कहीं भी दौड़ पूरी हो समस्त धावकों को दौड़ में समान दूरी ही पार करनी पड़े।

२. समस्त दौड़ें पिस्तौल की आवाज या ऐसे ही किसी अन्य उपकरण द्वारा प्रारंभ होगी जो हवा में ऊपर की ओर दागी जावेगी, लेकिन जब तक समस्त प्रतियोगी अपने अपने निर्दिष्ट स्थान पर बिल्कुल शांत न हों, प्रारम्भ का संकेत न दिया जाय।

३. समस्त अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्टार्टर के संकेत उसकी मातृ-भाषा में इस प्रकार होंगे :— "ऑन योर मार्क्स", "सेट" और जब समस्त प्रतियोगी "सेट" हो जावेंगे तो पिस्तौल दाग दी जावेगी।

४, यदि किसी कारणवश स्टार्टर को 'सेट' शब्द से पूर्व या बाद में किसी प्रतियोगी से कुछ कहना पड़े, तो वह समस्त प्रतियोगियों को खड़ा होने के लिए कहेगा और "स्टैंड अप" उनको फिर से एकत्रित होने की रेखा पर खड़ा करेगा।

५, यदि कोई प्रतियोगी 'सेट' शब्द के पूर्व या बाद में अपने हाथ या पैर से अपने 'मार्क' को छोड़ देता है, तो वह गलत स्टार्ट माना जावेगा।

६. जो कोई प्रतियोगी गलत स्टार्ट करता है तो उसे चेतावनी दी जानी चाहिये। यदि कोई प्रतियोगी दो गलत स्टार्ट का दोषी हो

जावेगा।

११. एक या दो घण्टे की चाल (Walking) या दौड़ (Running) प्रतियोगिता में स्टार्टर दौड़ की समाप्ति के ठीक एक मिनट पूर्व पिस्तौल दागकर प्रतियोगियों व जजों को सावधान करेगा कि अब दौड़ समाप्त होने को है। प्रारम्भ के ठीक एक या दो घंटे बाद स्टार्टर फिर पिस्तौल दाग कर सूचित करेगा कि दौड़ समाप्त हो गई है। दौड़ समाप्ति के सूचक स्वरूप पिस्तौल के बजते ही समस्त समय-गणक अपनी अपनी घड़ियां बंद कर देंगे। मुख्य समय-गणक स्टार्टर को निर्देशन देगा। ज्योंही समय समाप्ति की पिस्तौल दगेगी, फौरन उसी क्षण इस कार्य के लिए नियुक्त जज ट्रैक के उस स्थान पर निशान लगावेंगे जिससे पता लग सके कि पिस्तौल के दगने के साथ ही प्रतियोगी ने ट्रैक के कौनसे स्थान को अंतिम रूप में स्पर्श किया है। दूरी प्रतियोगी के अन्तिम पद-चिन्ह के पिछले भाग तक की नापी जावेगी। पार की गई दूरी को चिन्हित करने के लिए दौड़ से पूर्व ही प्रति प्रतियोगी पर एक जज होना चाहिये।

नोट— जहाँ भी सम्भव हो तो रेफ़ी तथा जजों को सहारा देने के लिए 'फोटो-फिनिश' कैमरे का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

नियम संख्या २८— बाधा दौड़ (Hurdles Race)

१. बाधा दौड़ के लिये निम्नलिखित स्तरीय (Standard) दूरी होगी—

पुरुषों के लिए	महिलाओं के लिए
१२०, २२०, ४४० गज	८७½ गज
११०, २००, ४०० मीटर	८० मीटर

२. पुरुष — प्रत्येक लेन (Lane) में १० कूदान (Flights) होंगी जो निम्नलिखित सारिणी के अनुसार होंगी—

ट्रैक की दूरी	हर्डल्स की ऊँचाई न्यूनतम	हर्डल्स की ऊँचाई अधिकतम	आरम्भ रेखा से प्रथम हर्डल तक की दूरी	हर्डल्स के बीच की दूरी	अन्तिम हर्डल और समाप्ति रेखा के बीच की दूरी
मीटर	से०मी०	से०मी०	मीटर	मीटर	मीटर
११०	१०६·४	१०७·४	१३·७२	९·१४	१४·०२
२००	७५·९	७६·५	१८·२९	१८·२९	१७·१०
४००	९१·१	९१·७	४५	३५	४०
गज	फु० ई०	फु० ई०	गज	गज	गज
१२०	३'५·८९"	३'६·१२६"	१५	१०	१५
२२०	२'५·८८२"	२'६·११८"	२०	२०	२०
४४०	२'११·८९७"	३'०·१०२"	४९·२५	३८·२५	४६·५

महिलाएं — प्रत्येक लेन में ८ कूदान होंगी जो निम्न प्रकार से होंगी—

दौड़ की दूरी	हर डल्स की ऊँचाई न्यूनतम	हर डल्स की ऊँचाई अधिकतम	प्रारंभ रेखा से हरडल तक की दूरी	हर डल्स के बीच की दूरी	अन्तिम हरडल से समाप्ति रेखा तक की दूरी
मीटर	से०मी०	से०मी०	मीटर	मीटर	मीटर
८०	७५·६	७६·५	१२	८	१२
गज	फु० इं०	फु० इं०	गज	गज	गज
८७$\frac{१}{२}$	२'५·८८२"	२'६·११८"	१३·१२५	८'७५	१३· २५

३ समस्त दौड़ें लेन में होगी और प्रत्येक प्रतियोगी को शुरू से आखिर तक अपने अपने लेन मे दौड़ना होगा ।

४. जो प्रतियोगी किसी हरडल के एक ओर से दूसरी ओर तक अपनी टाग या पांव को घसीटेगा अथवा ऐसी हरडल पर कूदेगा जो उसकी लेन मे न हो अथवा जानबूझ कर हाथ से हरडल को गिरावेगा तो उसे अयोग्य करार दिया जावेगा ।

५. इस नियम के पेरा संख्या ४ के अन्यथा हरडल के गिरने से किसी प्रतियोगी को अयोग्य नही करार दिया जावेगा ।

६ विश्व रेकार्ड स्थापित करने के लिए अन्तर्राष्ट्रीय किस्म के हरडल्स इस्तेमाल किये जाने चाहिये ।

नियम संख्या २६— स्टीपल चेज (Steeple Chase)

१. स्तरीय (Standard) दूरी इस प्रकार होगी—

३००० मीटर (१ मील १४२० गज २ फिट ८ इंच)

२ मील (३२१८·६५ मीटर)

२. ३००० मीटर के इवेन्ट में २८ बाधा-कूद (Hurdle Jump) और ७ पानी पर कूद (Water Jump) होंगी तथा दो मील के इवेन्ट में ३२ बाधा-कूद और ८ पानी पर कूद होंगी।

३. प्रत्येक चक्कर (Lap) के शुरू होने के विन्दु तक की दूरी में कोई कूद नहीं होगी। जब तक प्रतियोगी प्रथम चक्कर में प्रवेश न कर ले, हरडल्स हटा लिये जांय।

५. हरडल्स ९१·१ सेन्टीमीटर (२ फिट ११·८६७ इंच) से न तो कम और न हीं ९१·७ सेन्टीमीटर (३ फिट ० २ इंच) से अधिक ऊँचे होंगे और कम से कम ३ ९६ मीटर (१३ फिट) चौड़े होंगे। हरडल के ऊपर के वार (Top bar) का हिस्सा और जल पर कूद के पास वाला हरडल १२७ मीली मीटर (५ इंच) वर्गाकार होगा।

प्रत्येक हरडल का वजन ८० कीलोग्राम (१७६½ पौंड) और १०० कीलोग्राम (२२०½ पौंड) के बीच होगा; प्रत्येक हरडल के दोनों ओर पैंदे (Base) होंगे जो १२० सेन्टीमीटर (३ फिट ११·२४९ इंच) और १·४० सेन्टीमीटर (४ फिट ७·११८ इंच) के बीच के होंगे और पैंदा (Base) जमीन पर स्थिर किया जावेगा।

हरडल्स ट्रैक पर इस प्रकार रक्खे जावेंगे कि उनके ऊपर के वार (Bar) का ३० सेन्टीमीटर (१ फुट) ट्रैक के अन्दर के हिस्से से नापने पर मैदान के अन्दर हों।

६. जल-कूद (Water jump) ३·६६ मीटर (१२ फिट) लम्बा और

चौड़ा होगा। पानी की गहराई ७६ सेन्टीमीटर (२फिट ६ इंच) होगी और वह हरडल के बिल्कुल सामने होगा तथा दूसरे किनारे तक जमीन के लेबल से ढलवा होगा। जलकूद के पास हरडल पानी के सामने दृढ़ता से गड़ा हुआ होगा और उसकी ऊंचाई उतनी ही होगी जितनी प्रतियोगिता में दूसरों के लिए है।

७. प्रत्येक प्रतियोगी को पानी के ऊपर से या पानी के अन्दर से जाना हो। और यदि कोई दूरान के इधर या उधर की ओर कदम रखेगा, या अपनी टांग या पैर को हरडल के एक ओर से दूसरी ओर तक घसीटेगा तो वह अयोग्य करार दिया जावेगा। वह प्रत्येक हरडल पर कूद सकता है या उस पर छलांग (Vault) मार सकता है या प्रत्येक हरडल पर तथा जल कूद के पास वाली हरडल पर एक पैर रख सकता है।

नियम संख्या ३०— मेराथन दौड़ (Marathan Race)

(४२, १६५ मीटर— २६ मील ३८५ गज)

१. मेराथन दौड़ सुदृढ़ सड़कों पर दौड़ी जावेगी; यदि ट्रैफिक के कारण अथवा वैसी ही अन्य परिस्थितियों के कारण उपयुक्त न हो तो सड़क के पास फुटपाथ या साइकल-पथ (Cycle Road) पर दौड़ का मार्ग चिन्हित कर उस पर दौड़ करवाई जा सकती है; परन्तु दूब जैसी मुलायम जमीन पर मेराथन दौड़ नहीं हो सकती। आरम्भ और समाप्ति एथलेटिक एरिना (Athletic Arena) में होगी।

रास्ता इस प्रकार से नियत किया जाय कि यथा संभव एक से

अधिक दिशा का घुमाव न हो।

२. प्रत्येक प्रतियोगी को अपने प्रवेश-पत्र के साथ क्वालीफाइड डाक्टर का प्रमाण-पत्र भेजना होगा जिसमें डाक्टर यह प्रमाणित करे कि वह इस प्रकार की दौड़ में भाग लेने में सक्षम (Fit) है; और आयोजकों द्वारा नियुक्त क्वालीफाइड डाक्टर द्वारा दौड़ से पूर्व उसकी शारीरिक जांच होगी। यदि डाक्टर यह समझे कि उसका दौड़ में भाग लेना खतरनाक है या अनुमति योग्य नहीं (Inadvisable) है, तो प्रतियोगी को दौड़ आरम्भ करने या उसे चालू रखने की इजाजत नहीं दी जावेगी।

३. नियुक्त मेडीकल स्टाफ के सदस्य द्वारा आज्ञा दी जाने पर प्रतियोगी को फौरन दौड़ से हटना होगा।

४. रास्ते की दूरी कीलोमीटर अथवा मीलों में समस्त प्रतियोगियों को प्रदर्शित की जावेगी।

५. दौड़ के आयोजकों द्वारा १५ कीलोमीटर या १० मील पर और उसके बाद प्रति ५ कीलोमीटर या ३ मील पर अल्पाहार (Refreshment) की व्यवस्था की जावेगी। आयोजकों द्वारा दिये गये अल्पाहार के अलावा अन्य कोई अल्पाहार लेने या ले जाने की प्रतियोगी को इजाजत नहीं होगी, परन्तु एथलीट जिस किस्म का अल्पाहार चाहता है उसे वह बतला सकता है।

नियम संख्या ३१— रिले दौड़ें (Relay Races)

१. स्थितियों (Stages) की दूरी को चिन्हित करने तथा स्क्रैच रेखा (Scratch Line) को बताने के लिए ट्रैक के आर पार खड़िया

मिट्टी की रेखाएं खींची जावेगी।

२. स्क्रैच रेखा के १० मीटर (११ गज) आगे और पीछे भी खड़िया मिट्टी की रेखाएं खींची जावेंगी जो बेटन (Baton) बदलने के क्षेत्र को इंगित करेंगी; और दल (Team) का कोई सदस्य बेटन लेने से पूर्व इस क्षेत्र के बाहर नही निकलेगा या पोजीशन नही लेगा। ये रेखाएं क्षेत्रीय नाप मे सामिल होंगी।

३. कौनसा दल किस स्थिति मे रहेगा, इस बात का निर्णय दौड आरम्भ होने के पूर्व कर लिया जावेगा और यही स्थिति बेटन बदलने तक के क्षेत्र तक कायम रक्खी जावेगी; हां प्रतीक्षा करने वाला धावक स्थिति के अन्दर हिलडुल सकता है बशर्ते वह किसी प्रकार का फाउल न करे।

४. उन इवेन्ट्स में जिसमे केवल एक ही चक्कर (Lap) लेन मे दौड़ना हो, बेटन बदलने के बाद प्रतियोगी ट्रैक पर कोई भी स्थिति (Position) ले सकते हैं।

५. दौड़ के आरम्भ से अन्त तक बेटन हाथ मे रक्खे जायं। यदि बेटन गिर पड़ा है तो वही प्रतियोगी उसे वापिस उठा सकता है जिसने उसे गिराया है। डंडा बदलने के क्षेत्र के अन्दर अन्दर ही बेटन बदला जाय।

६. बेटन देने के बाद प्रतियोगी अपने अपने लेन मे खड़े रहें जब तक कि रास्ता साफ न हो जाय जिससे अन्य प्रतियोगियों को किसी प्रकार की रुकावट पैदा न हो।

७. धक्के द्वारा अथवा अन्य किसी तरीके से सहारा देना अयोग्यता

(Disqualification) का कारण होगा।

८. जब एक दफा कोई दल प्रारंभिक चक्कर (Preliminary Rounds) में भाग ले चुका है तो वह बाद के चक्कर या अन्तिम चक्कर में अपने दल में कोई परिवर्तन नहीं कर सकता, सिवाय उस हालत में जबकि प्रतियोगिता के लिए नियुक्त मेडीकल अफसर यह तस्दीक (Certify) न कर दे कि प्रतियोगी के बीमार हो जाने या जख्मी हो जाने के कारण उसका दौड़ में भाग लेना विवेक संगत नहीं है तो ऐसी हालत में रेफ़ी की अनुमति से परिवर्तन की इजाजत दी जा सकती है। हीट या बाद के चक्कर में दल के सदस्यों के दौड़ के क्रम में परिवर्तन करने की इजाजत है। कोई भी प्रतियोगी दल के लिये दो भाग (Sections) में नहीं दौड़ सकता।

नियम संख्या ३२— दलीय दौड़ (Team Races)

१. दलीय दौड़ों में दौड़ आरम्भ करने वालों तथा दल के सदस्यों की अधिकतम संख्या का उल्लेख कार्यक्रम में किया जावेगा।

२. यदि आवश्यक हो तो प्रारम्भिक चक्कर रखे जांय।

३. नियत स्थान चिन्हित किये जाय तथा दौड़ के आरम्भ स्थान पर दल के सदस्य एक दूसरे के पीछे पंक्ति बद्ध खड़े किये जांय।

व एक हीट पूरी हो गई है तो उसके बाद दल के गठन में परि-
न नहीं किया जाय, सिवाय उस हालत में जबकि प्रतियोगिता
लिए नियुक्त मेडीकल अफसर यह तस्दीक न कर दे कि प्रतियोगी
बीमार हो जाने या जख्मी हो जाने के फलस्वरूप उसका दौड़ में

भाग लेना विवेक मगत नहीं है, तो ऐसी हालत में रेफरी की अनुमति में परिवर्तन करने की इजाजत होगी। जो प्रतियोगी पूरी दूरी को पूरा करेंगे, वो ही अन्तिम अवसर में भाग लेने योग्य होंगे।

५. अंक गिनने का तरीका एच्छिक (Optional) होगा तथा निम्नलिखित में से कोई तरीका अपनाया जा सकता है :—

(क) उस स्थिति (Position) के अनुसार पोइन्ट्स की कम से कम संख्या की गणना कर जिसमें दल के स्कोरिंग सदस्य (Position) प्राप्त करते हैं। दल के नौन स्कोरिंग सदस्यों (Non Scoring Members) की समाप्ति स्थिति की गणना, अन्य दलों के स्कोर की गणना करने में की जावेगी, किन्तु यदि कोई दल निर्धारित स्कोर संख्या को पूरा करने में असफल हो जाता है तो उसके अंक निकाल दिये जावेंगे।

या

(ख) स्कोरिंग स्थिति के अनुसार, पोइन्ट्स की कम से कम संख्या की गणना करके— जिसमें दल के स्कोरिंग सदस्य दौड़ को पूरा करते हैं इस तरीके में दल के नौन-स्कोरिंग सदस्यों की स्थिति भी, अन्य दल के स्कोर गिनने में, गिनी जावेगी चाहे उसके समस्त सदस्य दौड़ को पूरा करते हैं या नहीं

या

(ग) स्थिति के अनुसार पोइन्ट्स की कम से कम संख्या की गणना करके— जिसमें दल के स्कोरिंग सदस्य उसे पूरा करते हैं। दल के नौन-स्कोरिंग सदस्यों व निर्धारित स्कोर संख्या को पूरा न करने वाले सदस्यों की समाप्ति स्थिति के अंक निकाल दिये जावेंगे; या

(घ) स्कोरिंग सदस्यों द्वारा रेकार्ड किये गये कम से कम सामूहिक समय (Aggregate of the time) को मानकर।

६. यदि दो या अधिक प्रतियोगी का स्थान वरावर आ जावे तो सम्वन्धित स्थान के पोइन्ट्स एकत्रित किये जावेंगे और इस प्रकार वरावर आनेवाले प्रतियोगियों में वांट दिये जावेंगे।

७. पोइन्ट्स केलिए वरावरी का मुकावला होने पर जिस दल के अन्तिम स्कोरिंग सदस्य ने प्रथम स्थान के करीव फिनिश किया है, वह दल विजेता माना जावेगा।

नियम संख्या ३३— क्रॉस कंट्री रेस (Cross Country Race)

१ दौड़ उचित ढंग से चिन्हित वस्तुतः (Bonafide) क्रॉस कंट्री मार्ग पर होगी।

२ मार्ग वायीं तरफ लाल झंडियों से तथा दाईं ओर सफेद झंडियों से चिन्हित किया जाय तो अच्छा है जो १२५ मीटर (१४० गज) की दूरी से दृष्टिगोचर हो। अन्य समस्त बातों में ट्रैक प्रतियोगिता के लिये निर्धारित नियम लागू होंगे।

३. जब मार्ग तय किया जाय तो ऊँची रुकावट (High Obstacle) को दूर रक्खा जाय; इसी प्रकार गहरी खाइयों और खतरनाक चढाव उतार तथा सामान्यतया कोई रुकावट जो प्रतियोगिता के ध्येय से परे प्रतियोगी के लिए कठिनाई पैदा करती हो, दूर रक्खी जाय।

महिलाओं के लिए—

४. दूरी ३ कीलोमीटर (या २ मील) से अधिक नहीं होगी।

खण्ड ४— (Section IV)

कूद प्रतियोगिता (Jumping Events)

दौड़कर तथा खड़े खड़े उच्च कूद (Running And Standing High jump)

दौड़कर तथा खड़े खड़े लम्ब कूद (Running And Standing Long Jump)

उछल-कदम-कूद (Hop Step And Jump)

बांस कूद (Pole Vault)

नि म संख्या ३४— सामान्य नियम

सामान्य—

१. किस क्रम में प्रतियोगी अपने अपने प्रयास करेंगे, इसका निर्णय लोटरी डालकर किया जावेगा।

२. समस्त कूद प्रतियोगिता मे दौड़-पथ (Runway) की लम्बाई असीमित होगी। प्रत्येक कूद प्रतियोगिता मे दौड़-पथ के लिए निर्धारित न्यूनतम लम्बाई निम्न प्रकार से होगी—

दौड़ते हुए उच्च कूद—	१८ मीटर (५७ फिट ३ इंच)
दौड़ते हुए लम्ब कूद—	४१ मीटर (१४७ फिट ६ इंच)
दौड़ते हुए उछल-कदम-कूद—	
बांस कूद —	

३. समस्त कूद प्रतियोगिताओं में प्रत्येक प्रतियोगी को उसके समस्त

प्रयासों में सबसे श्रेष्ठ प्रयास (Best Of All Trials) का लाभ दिया जायेगा यानी सबसे श्रेष्ठ प्रयास की दूरी या ऊंचाई को माना जायेगा; बशर्ते बराबर की दशा में कोई अन्यथा बात न हो जाय।

४. किसी प्रकार के वजन या गिरफ्त (Grip) का इस्तेमाल वर्जित है।

५. कूद का टेक-ऑफ का धरातल समतल होना चाहिये।

६. कूद प्रतियोगिताओं के लिए दौड़-पथ के पार्श्व का झुकाव का अनुपात १·१०० से अधिक और दौड़ने की दिशा का अनुपात १·१००० से अधिक नहीं होगा।

७. प्रतियोगी चाहे तो अपनी सुविधा के लिए दौड़ का, तथा टेक-ऑफ का निशान लगा सकता है व दृष्टि की सुविधा के लिए क्रॉस-बार पर रूमाल रख सकता है। किसी भी कूदान के गड्ढे (Pit) में कोई निशान नहीं लगाया जायगा परन्तु आयोजक समिति उसके बाहर निशान लगा सकती है।

ऊंचाई के लिए कूद व बांस कूद
(Jump For Heights And Pole Vault)

८. खंभे एक दूसरे से ३.६६ मीटर (१२ फिट से) कम व ४·०१ मीटर (१३ फिट २३/४ इंच) से अधिक फासले पर नहीं होंगे।

९. ऊंची कूदों के लिए होने वाली प्रतियोगिताओं के आरम्भ होने के पूर्व जज लोग प्रतियोगियों में घोषित करेंगे कि आरम्भ की ऊंचाई कितनी होगी और बाद में प्रत्येक चक्कर के अन्त में कितनी कितनी ऊंचाई पर बार को रक्खा जावेगा।

बराबरी का मुकाबला होने पर प्रथम स्थान का तय करने के लिए बार को किस हद तक ऊंचा या नीचा किया जायगा, इसकी भी घोषणा की जानी चाहिये।

प्रतियोगी न्यूनतम ऊंचाई से ऊपर किसी भी ऊंचाई से कूदना आरंभ कर सकता है तथा शेष किसी ऊंचाई से अपनी मर्जी से कूद सकता है। लगातार तीन असफल प्रयास होने पर चाहे वे किसी भी ऊंचाई पर हुए हों, आगे की कूद से भाग लेने के नाकाबिल होंगे।

यहां तक कि जब समस्त अन्य प्रतियोगी असफल हो गये हों, प्रतियोगी कूदना चालू रख सकता है जब तक कि वह आगे मुकाबला करने का अपना हक खो न दे।

नयी ऊंचाई के लिए प्रतियोगियों द्वारा प्रयास आरम्भ करने से पूर्व उस ऊंचाई का नाप लिया जावे। रेकार्ड स्थापित करने के लिए जब ऊंचाई पार कर ली जावे तब उसके नाप को जांचा जावे।

दूरी के लिए कूदान—

प्रत्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और प्रथम छः व छठे स्थान के लिए बराबर आने वाले प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास मिलेंगे। किसी भी प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जब तक उसके तीन प्रयास में एक प्रयास सही नहीं हो

नियम संख्या ३५— दौड़कर उच्च कूद (Running High Jump)

१. प्रतियोगी को एक पैर से टेक-ऑफ (Take Off) लेना होगा।

२. जिनके सहारे बार पड़ा है उससे बार को गिरा देना या खंभों से परे की जगह को अपने शरीर के किसी भाग से छू देना, असफलता मानी जावेगी।

३. खंभे प्रतियोगिता के दरम्यान सरकाये नहीं जावेंगे जब तक रेफ्री ऐसा न समझे कि टेक-ऑफ बोर्ड या कूदने का स्थल अनुपयुक्त हो गया है।

ऐसी दशा में एक चक्कर के पूरा हो जाने पर परिवर्तन किया जावेगा।

नियम संख्या ३६— बांस-कूद (Pole Vault)

१. कोई भी प्रतियोगी अपराइट्स (खंभों) को किसी भी दिशा में सरका सकता है परन्तु वे स्टॉप बोर्ड के सिरे के किनारे के अन्दर से ६० सेन्टीमीटर (२ फिट) से अधिक नहीं सरकाये जावेंगे। यदि खंभे सरकाये जावें, तो जज लोग दुबारा नाप इस बात का निश्चय करने के लिए करेंगे कि ऊंचाई में किसी प्रकार का अन्तर तो नहीं आया है।

२. बांस-कूद का टेक-ऑफ लकड़ी के बक्स का होगा जो जमीन के समतल गड़ा हुआ होगा।

३. नियम संख्या ३४ पेरा संख्या १- में वर्णित असफलता के साथ साथ प्रतियोगी असफल माना जावेगा यदि वह—

(क) बार को खंभों से गिरा देता है; या

(ख) छलांग मारने के लिए मैदान को छोड़ देता है और बार को पार करने में असफल होता है।

(ग) जमीन को छोड़ने के पश्चात् नीचे वाले हाथ को बांस पर और भी ऊंचा सरका देता है, या

(घ) अपने शरीर के किसी भाग से या बांस से लकड़ी के बक्स के स्टॉप बोर्ड के स्थल से परे जमीन को (जिसमें लेन्डिंग एरिया भी शामिल है) छू देता है;

(ड) बार को पार कर लेता है परन्तु बांस को छोड़ने पर वह बांस बार के नीचे से निकल जाता है।

४. प्रयास करते वक्त यदि प्रतियोगी का बांस टूट जाय तो वह असफलता मानी जावेगी।

५. किसी को भी बांस छूने की इजाजत नहीं होगी जब तक कि वह खंभों से या बार से दूर गिर न रहा हो; यदि उसे छू लिया जायगा तो छलांग असफल रेकार्ड की जावेगी।

६. प्रतियोगी अपने स्वयं के बांस इस्तेमाल कर सकते हैं। किसी भी प्रतियोगी को किसी के निजी बांस को इस्तेमाल करने की इजाजत नहीं होगी सिवाय इसके कि उस बांस के मालिक की अनुमति प्राप्त हो।

नियम संख्या ३७— दौड़कर लम्ब-कूद (Running Long Jump)

१. टेक-आफ(Take Off) एक बोर्ड से किया जावेगा जो दौड़-पथ

ऐसी कूदान को नहीं नापा जावेगा; अपितु इसे असफल प्रयास माना जावेगा।

४. लैंडिंग एरिया की न्यूनतम चौडाई २मीटर ७५ सें०मी० (९ फिट) होगी

५. टेक-ऑफ और लैंडिंग एरिया के अन्तिम छोर के बीच की दूरी कम से कम ९ मीटर (२९.५ फिट) होगी

६. टेक-ऑफ बोर्ड लैंडिंग एरिया से १ मीटर (३ फिट ३ इन्च) से कम दूर नहीं होगा।

नियम संख्या ३८ — खडे खडे उच्च कूद व लम्ब कूद
(Standing High Jump and Long Jump)

१. प्रतियोगी के पैर किसी भी पोजीशन मे रह सकते है; परन्तु कूदान के लिए प्रयास करते वक्त केवल एक बार ही जमीन को छोड सकते हैं। जब प्रयास करते वक्त पैर जमीन से दो बार उठा लिये जाते हैं या दो उछल (Spring) की जाती है, तो उसे असफल प्रयास माना जावेगा। प्रतियोगी एडी और अगुलियों (पैर की) को जमीन से उठाते हुए आगे पीछे हिला डुला सकता है; परन्तु वह जमीन पर से स्पष्ट रूप मे अपने पैर को उठा नही सकता या किसी भी दिशा मे जमीन पर पैर को सरका नही सकता।

२. इन अपवादों (Exceptions) के अलावा क्रमशः रनिंग हाई जम्प और रनिंग लॉंग जम्प के नियम लागू होगे।

नियम संख्या ३६— उछल-कदम-कूद (Hop-Step & Jump)

१. टेक-ऑफ का निशान एक बोर्ड द्वारा होगा जो दौड़-पथ और लैंडिग एरिया के धरातल के समतल जमीन में गडा हुआ होगा और लैंडिग एरिया से कम से कम ११ मीटर (३६ फिट) पर होगा, जिसका लैंडिग एरिया के निकट वाला किनारा टेक-ऑफ रेखा कहलायेगी। यदि कोई प्रतियोगी बोर्ड पर पहुंचने से पहिले उछल जाता है तो वह इस कारण से असफल नहीं माना जावेगा।

२. उछल (Hop) इस प्रकार की जावे कि प्रतियोगी उसी पैर से जमीन को छूवे जिस पैर से उसने उछल की थी; स्टेप में वह दूसरे पैर से उतरे जिससे फिर कूदान की जावे।

३. कूदान करते समय यदि प्रतियोगी 'स्लिपिंग' (Sleeping) पैर से जमीन को छूता है, तो वह असफल कूदान मानी जावेगी।

४. अन्य समस्त बातों में दौड़कर लम्ब कूद (Running long jump) के नियम लागू होंगे।

खंड ५— (Section 5)

फेंक प्रतियोगिता (Throwing events)

हथौड़ा, गोला, चक्का, भाला

(Hammar, Shot, Discus, Javeline)

नियम संख्या ४०— सामान्य (General) नियम

प्रतियोगी किस क्रम में प्रयास करेंगे, इस बात का निर्णय लॉटरी द्वारा किया जावेगा।

त्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और
प्रथम छः तथा छठे स्थान के लिए बराबर आने वाले प्रतियोगी को
अतिरिक्त तीन प्रयास करने को मिलेंगे। किसी भी प्रतियोगी को
अतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जबकि उसके तीन प्रयासों मे
एक सही थ्रो (Throw) न हो। प्रत्येक प्रतियोगी के समस्त थ्रो
में से जो श्रेष्ठतम थ्रो होगा, वही गिना जावेगा।

वृत (Circle) से फेंकने की समस्त प्रतियोगिताओं में लोहे की
पट्टी (Iron Band) या स्टॉप बोर्ड को छूने की प्रतियोगी को
इजाजत होगी। यदि प्रतियोगी प्रयास करते समय वृत के अन्दर
कदम रखने के बाद तथा थ्रो आरम्भ करने के पश्चात् अपने शरीर
के किसी भाग से स्टॉप-बोर्ड के सिरे को या वृत को या बाहर की
तरफ जमीन को छू देता है अथवा अनुचित ढंग से गोला, तश्तरी
या हथौड़े को फेंकता है तो वह गलत थ्रो होगा और उसे नहीं
माना जावेगा।

जब तक अस्त्र (Implements) जमीन को छू न ले, प्रतियोगी
वृत को नहीं छोड़े और तब वह खड़े रहने की स्थिति से वृत के
पिछले भाग से वृत को छोड़ेगा। वृत का पिछला भाग चॉक द्वारा
केन्द्र से लेकर वृत के बाहर तक दोनों ओर खींची गई रेखा द्वारा
चिन्हित होगा। ये रेखाएं प्रत्येक तरफ ७५ सेन्टीमीटर (३० इंच)
से कम नहीं होंगी।

भाला फेंकने में यदि गलत थ्रो किया गया है या प्रयास
करते वक्त भाले को गलत ढंग से छोड़ा गया है तो थ्रो रेकार्ड किया

नियम संख्या ३६— उछल-कदम-कूद (Hop-Step & Jump)

१. टेक-ऑफ का निशान एक बोर्ड द्वारा होगा जो दौड़-पथ और लेंडिग एरिया के धरातल के समतल जमीन में गडा हुआ होगा और लेंडिग एरिया से कम से कम ११ मीटर (३६ फिट) पर होगा, जिसका लेंडिग एरिया के निकट वाला किनारा टेक-ऑफ रेखा कहलायेगी। यदि कोई प्रतियोगी बोर्ड पर पहुंचने से पहिले उछल जाता है तो वह इस कारण से असफल नहीं माना जावेगा।

२. उछल (Hop) इस प्रकार की जावे कि प्रतियोगी उसी पैर से जमीन को छूवे जिस पैर से उसने उछल की थी; स्टेप में वह दूसरे पैर से उतरे जिससे फिर कूदान की जावे।

३. कूदान करते समय यदि प्रतियोगी 'स्लिपिंग' (Sleeping) पैर से जमीन को छूता है, तो वह असफल कूदान मानी जावेगी।

४. अन्य समस्त बातों में दौड़कर लम्ब कूद (Running long jump) के नियम लागू होंगे।

खंड ५— (Section 5)

फेंक प्रतियोगिता (Throwing events)

हथोड़ा, गोला, चक्का, भाला

(Hammar, Shot, Discus, Javeline)

नियम संख्या ४०— सामान्य (General) नियम

१. प्रतियोगी किस क्रम में प्रयास करेंगे, इस बात का निर्णय लॉटरी द्वारा किया जावेगा।

२. प्रत्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और प्रथम छः तथा छटे स्थान के लिए बराबर आने वाले प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास करने को मिलेंगे। किसी भी प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जबकि उसके तीन प्रयासों में एक सही थ्रो (Throw) न हो। प्रत्येक प्रतियोगी के समस्त थ्रो में से जो सर्वोत्तम थ्रो होगा, वही गिना जावेगा।

३. वृत्त (Circle) से फेंकने की समस्त प्रतियोगिताओं में लोहे की पट्टी (Iron Band) या स्टोप बोर्ड को छूने की प्रतियोगी को इजाजत होगी। यदि प्रतियोगी प्रयास करते समय वृत के अन्दर कदम रखने के बाद तथा थ्रो आरम्भ करने के पश्चात् अपने शरीर के किसी भाग से स्टौप-बोर्ड के सिरे को या वृत को या बाहर की तरफ जमीन को छू देता है अथवा अनुचित ढंग से गोला, तश्तरी या हथौड़े को फेंकता है तो वह गलत थ्रो होगा और उसे नहीं माना जावेगा।

४. जब तक अस्त्र (Implements) जमीन को छू न ले, प्रतियोगी वृत को नहीं छोड़े और तब वह खड़े रहने की स्थिति से वृत के पिछले भाग से वृत को छोड़ेगा। वृत का पिछला भाग चॉक द्वारा केन्द्र से लेकर वृत के बाहर तक दोनों ओर खींची गई रेखा द्वारा चिन्हित होगा। ये रेखाएं प्रत्येक तरफ ७५ सेन्टीमीटर (३० इंच) से कम नहीं होंगी।

भाला फेंकने में यदि गलत थ्रो किया गया है या प्रयास करते वक्त भाले को गलत ढंग से छोड़ा गया है तो थ्रो रेकार्ड किया

नियम संख्या ३९— उछल-कदम-कूद (Hop-Step & Jump)

१. टेक-ऑफ का निशान एक बोर्ड द्वारा होगा जो दौड़-पथ और लैंडिंग एरिया के धरातल के समतल जमीन में गड़ा हुआ होगा और लैंडिंग एरिया से कम से कम ११ मीटर (३६ फिट) पर होगा, जिसका लैंडिंग एरिया के निकट वाला किनारा टेक-आफ रेखा कहलायेगी। यदि कोई प्रतियोगी बोर्ड पर पहुंचने से पहिले उछल जाता है तो वह इस कारण से असफल नहीं माना जावेगा।

२. उछल (Hop) इस प्रकार की जावे कि प्रतियोगी उसी पैर से जमीन को छूवे जिस पैर से उसने उछल की थी; स्टेप में वह दूसरे पैर से उतरे जिससे फिर कूदान की जावे।

३. कूदान करते समय यदि प्रतियोगी 'स्लिपिंग' (Sleeping) पैर से जमीन को छूता है, तो वह असफल कूदान मानी जावेगी।

४. अन्य समस्त बातों में दौड़कर लम्ब कूद (Running long jump) के नियम लागू होंगे।

खंड ५— (Section 5)

फेंक प्रतियोगिता (Throwing events)

हथोड़ा, गोला, चक्का, भाला

(Hammar, Shot, Discus, Javel

नियम संख्या ४०— सामान्य (Ge

१. प्रतियोगी किस क्रम में प्रयास करेंगे,
द्वारा किया जावेगा।

ात्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और
ाथम छः तथा छठे स्थान के लिए बराबर आने वाले प्रतियोगी को
अतिरिक्त तीन प्रयास करने को मिलेंगे। किसी भी प्रतियोगी को
अतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जबकि उसके तीन प्रयासों में
ाक सही थ्रो (Throw) न हो। प्रत्येक प्रतियोगी के समस्त थ्रो
ां से जो श्रेष्ठतम थ्रो होगा, वही गिना जावेगा।

ृत (Circle) से फेंकने की समस्त प्रतियोगिताओं में लोहे की
ाट्टी (Iron Band) या स्टॉप बोर्ड को छूने की प्रतियोगी को
इजाजत होगी। यदि प्रतियोगी प्रयास करते समय वृत के अन्दर
ादम रखने के बाद तथा थ्रो आरम्भ करने के पश्चात् अपने शरीर
ा किसी भाग से स्टॉप-बोर्ड के सिरे को या वृत को या बाहर की
ारफ जमीन को छू देता है अथवा अनुचित ढंग से गोला, तश्तरी
ा हथौड़े को फेंकता है तो वह गलत थ्रो होगा और उसे नहीं
ाना जावेगा।

ब तक अस्त्र (Implements) जमीन को छू न ले, प्रतियोगी
ृत को नहीं छोड़े और तब वह खड़े रहने की स्थिति से वृत के
ापले भाग से वृत को छोड़ेगा। वृत का पिछला भाग चॉक द्वारा
ेन्द्र से लेकर वृत के बाहर तक दोनों ओर खींची गई रेखा द्वारा
चिन्हित होगा। ये रेखाएं प्रत्येक तरफ ७५ सेन्टीमीटर (३० इंच)
कम नहीं होंगी।

! भाला फेंकने में यदि गलत थ्रो किया गया है या प्रयास
रते वक्त भाले को गलत ढंग से छोड़ा गया है तो थ्रो रेकार्ड किया

जावेगा किन्तु वह गिना नहीं जावेगा।

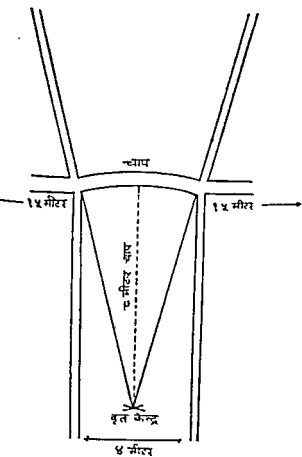
५. सिवाय गोला-फेंक के, वृत से किये गये सही (Valid) थ्रो सेक्टर (Sector) बनाने वाली रेखाओं के अन्दर वाले किनारे के अन्दर गिरना चाहिये। ये रेखाएं जमीन पर ६०° का कोण इस प्रकार बनावेंगी कि उनके रेडियस वृत के केन्द्र में एक दूसरे को आर पार करे।

गोला फेंकने में, तमाम सही पुट (Put) सेक्टर बनाने वाली रेखाओं के अन्दर की ओर के किनारों के अन्दर गिरें। ये रेखाएँ जमीन पर तकरीबन (Approximately) ६५° का सेक्टर इस प्रकार बनावेंगी कि उनके रेडियस की रेखाएँ स्टॉप बोर्ड के किनारों को छूवे और वृत के केन्द्र में एक दूसरे को आर पार (Cross) करे।

समस्त सेक्टर बनाने वाली रेखाओं के सिरे सेक्टर झंडियों (Sector flags) द्वारा चिन्हित किये जाने चाहिये।

६. प्रत्येक थ्रो का नाप तश्तरी, गोला या हथौड़े के गिरने के निकटतम निशान से, अस्त्र के (Implements) निशान से वृत के केन्द्र तक की रेखा के साथ साथ, वृत की परिधि के अन्दर तक लिया जावेगा।

७. प्रत्येक फेंक प्रतियोगिता (Throwing event) में मौजूदा विश्व रेकार्ड बनाने के लिए या उचित समझा जाय तो मौजूदा राष्ट्रीय रेकार्ड बनाने के लिए एक प्रथक झंडी (Distinctive flag) या तख्ती लगाई जावेगी। भाला, तश्तरी और हथोड़ा फेंकने की प्रतियोगिता में प्रत्येक प्रतियोगी के थ्रो का निशान करने के लिए

भाला फेंक
चाप
१५ मीटर
१५ मीरर
८ मीटर चाप
वृत केन्द्र
४ मीटर

और जमीन के साथ धंसा हुआ होगा। चाप के किनारों से दौड़ पथ बनाने वाली समानान्तर रेखाओं के समकोण, रेखाएं खींची जावेंगी। ये रेखाएं १·५० मीटर (५ फिट) लंबी और ७ सेन्टी मीटर (२·७५ इंच) चौड़ी होंगी।

२. भाला गिरफ्त (grip) से पकड़ा जावेगा।

३. कोई भी थ्रो सही नहीं माना जावेगा जिसमें भाले की नोक (Point) डंठल (Shaft) के किसी भाग से पूर्व जमीन से नहीं टकराती है या जब प्रतियोगी अपने शरीर के किसी भाग या अंग से पट्टी को या सामानान्तर रेखाओं के समकोण किनारों या रेखाओं या पट्टी के परे की जमीन को छू ले। प्रतियोगी सामानान्तर रेखाओं में से किसी रेखा को पार कर सकता है। थ्रो की तैयारी से लेकर जब तक भाले को आकाश में फेंक न दिया जाय तब तक के समय में प्रतियोगी पूरा घूम नहीं सकता जिससे कि उसकी पीठ थ्रोइंग चाप की ओर हो जाय। भाला कंधे या फेंकने वाली भुजा से ऊपर की ओर फेंका जावेगा और झटका (Sling) या उछाला (Hurl) नहीं जावेगा।

४. समस्त सही थ्रो जमीन पर चिन्हित किये गये सेक्टर की रेखाओं के अन्दर के किनारे के अन्दर गिरने चाहिये। सेक्टर वृत के केन्द्र (चाप जिसका एक भाग है) से दौड़-पथ बनाने वाली रेखाओं को जोड़ने वाले चाप के बिन्दुओं में से खींची गई ९० मीटर (२९५ फिट ३ इंच) की दूरी की रेखाओं से बना हुआ होगा। रेडियस की रेखाओं के किनारे सेक्टर फ्लेग से इंगित होने चाहिये।

दि भाला जबकि वह हवा में है, टूट जाता है तो वह प्रयास मे नहीं गिना जावेगा, बशर्ते कि थ्रो नियमानुसार किया गया हो।
प्रत्येक थ्रो का नाप भाले के गिरने के निकटतम बिन्दु से चाप के अन्दर के किनारे तक लिया जावेगा।

नियम संख्या ४२— तश्तरी फेंक (Discus Tl row)
तश्तरी २·५० मीटर (८ फिट २ ५ इंच) व्यास (Diameter) के वृत से फेंकी जावेगी।

नियम संख्या ४३— गोला फेंक (Putting the shot)
गोला २·१३५ मीटर (७ फिट) व्यास वाले वृत मे से फेंका जावेगा। वृत के सामने के अर्द्ध भाग की परिधि के बीचो- बीच स्टॉप बोर्ड रक्खा जावेगा जो जमीन से जुड़ा हुआ होगा।
गोला कंधे से केवल एक हाथ द्वारा फेंका जावेगा। जिस वक्त प्रति योगी चक्कर (Ring) में गोला फेंकने की पोजीशन ले, उस वक्त गोला ठुड्डी (Chin) को छूता हुआ हो या उसके बिल्कुल करीब हो और हाथ गोला फेंकने की मुद्रा मे इस स्थिति से नीचे नहीं गिराया जावेगा। गोला कंधों के पीछे की रेखा के पीछे तक नहीं लाया जावेगा।
सभी मार प्रत्येक थ्रो के शीघ्र पश्चात लिये जावेंगे।

नियम संख्या ४४— हथौड़ा-फेंक (Hammer Throw)
समस्त थ्रो २·१३५ मीटर (७ फिट) व्यास के वृत में से किये जावेंगे।

के लिए साधारण हाथ के मोजे

यदि भाला जबकि वह हवा में है, टूट जाता है तो वह प्रयास मे नहीं गिना जावेगा, बशर्ते कि थ्रो नियमानुसार किया गया हो।
प्रत्येक थ्रो का नाप भाले के गिरने के निकटतम बिन्दू से चाप के अन्दर के किनारे तक लिया जावेगा।

नियम संख्या ४२— तश्तरी फेंक (Discus Throw)
तश्तरी २.५० मीटर (८ फिट २ ५ इंच) व्यास (Diameter) के वृत से फेंकी जावेगी।

नियम संख्या ४३— गोला फेंक (Putting the shot)
गोला २.१३५ मीटर (७ फिट) व्यास वाले वृत में से फेंका जावेगा। वृत के सामने के अर्द्ध भाग की परिधि के बीचों- बीच स्टॉप बोर्ड रखा जावेगा जो जमीन से जुड़ा हुआ होगा।
गोला कंधे से केवल एक हाथ द्वारा फेंका जावेगा। जिस वक्त प्रतियोगी चक्कर (Ring) में गोला फेंकने की पोजीशन ले, उस वक्त गोला ठुड्डी (Chin) को छूता हुआ हो या उसके बिल्कुल करीब हो और हाथ गोला फेंकने की मुद्रा में इस स्थिति से नीचे नहीं गिराया जावेगा। गोला कन्धों के पीछे की रेखा के पीछे तक नहीं लाया जावेगा।
सभी माप प्रत्येक थ्रो के शीघ्र पश्चात लिये जावेंगे।

नियम संख्या ४४— हथौड़ा-फेंक (Hammer Throw)
समस्त थ्रो २.१३५ मीटर (७ फिट) व्यास के वृत में से किये जावेंगे।
हथौड़ा फेंकते वक्त हाथों की रक्षा के लिए साधारण हाथ के मोजों

का इस्तेमाल किया जा सकता है।

३. प्रारम्भिक घुमाव की तैयारी के ठीक पूर्व प्रतियोगी अपनी स्टार्टिंग पोजीशन के लिए हथौडे के सिरे को वृत के बाहर जमीन पर रख सकता है।

४. जब प्रतियोगी प्रारम्भिक घुमाव करता है उस वक्त यदि हथौड़े का सिरा जमीन को छू लेता है तो उसे गलत थ्रो नहीं मानते; लेकिन यदि इस प्रकार जमीन को छू लेने पर वह फेंकना बन्द कर दे जिससे वह फिर से फेंकने के लिए शुरु कर सके, तो यह थ्रो असफल प्रयास माना जावेगा।

५. यदि थ्रो करते वक्त या हवा में हथौड़ा टूट जाता है तो वह थ्रो नहीं गिना जावेगा, बशर्ते वह नियमानुसार किया गया हो। यदि प्रतियोगी अपना संतुलन खो दे और फाउल कर बैठे, तो वह उसके विरुद्ध नहीं गिना जावेगा।

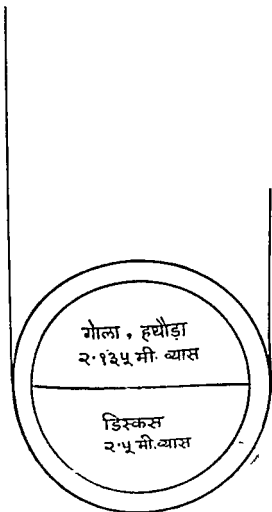
खंड ६ (Section VI)

चलना (Walking)

नियम संख्या—४५

१. परिभाषा— वाकिंग (Walking) नियमित बढ़ाव है जो जमीन से सम्पर्क तोड़े बिना चालू रक्खा जाता है।

. निर्णय करना (Judging)— चाल (Walking) के जज इस बात को देखने में सतर्क रहें कि चलने वाले का बढ़ता हुआ पैर पिछले पैर के जमीन छोड़ने से पहिले जमीन के सम्पर्क में आ जावे और विशेष रूप से प्रत्येक कदम के समय जब पैर जमीन पर

गोला, हथौड़ा व तश्तरी फेंक का वृत
गोला, हथौड़ा
२·१३५ मी· व्यास
डिस्कस
२·५ मी.व्यास

का इस्तेमाल किया जा सकता है।

३. प्रारम्भिक घुमाव की तैयारी के ठीक पूर्व प्रतियोगी अपनी स्टा पोजीशन के लिए हथोडे के सिरे को वृत के वाहर जमीन पर सकता है।

४. जब प्रतियोगी प्रारम्भिक घुमाव करता है उस वक्त यदि हथौड़े सिरा जमीन को छू लेता है तो उसे गलत थ्रो नहीं मानते; ले यदि इस प्रकार जमीन को छू लेने पर वह फेंकना बन्द क जिससे वह फिर से फेंकने के लिए शुरु कर सके, तो यह थ्रो अस प्रयास माना जावेगा।

५. यदि थ्रो करते वक्त या हवा में हथौड़ा टूट जाता है तो वह थ्रो गिना जावेगा, बशर्ते वह नियमानुसार किया गया हो। यदि प्र योगी अपना संतुलन खो दे और फाउल कर बैठे, तो वह उ विरुद्ध नहीं गिना जावेगा।

खंड ६ (Section VI)

चलना (Walking)

नियम संख्या—४५

१. परिभाषा— वाकिंग (Walking) नियमित बढ़ाव है जो ज से सम्पर्क तोड़े बिना चालू रक्खा जाता है।

२. निर्णय करना (Judging)— चाल (Walking) के जज बात को देखने में सतर्क रहें कि चलने वाले पिछले पैर के जमीन छो जावे और विशेष

है, टांग कम से कम एक क्षण के लिये सीधी रहेगी (अर्थात् घुटने पर मुड़ी हुई नहीं होगी।)

३. निर्णय और अयोग्यता (Judging And Disgualification)

वाकिंग के लिये नियुक्त किये गये जज एक मुख्य जज को चुनेंगे। समस्त जज व्यक्तिगत हैसियत से काम करेंगे। जब,

(१) दो जजों, जिनमें एक मुख्य जज है, की राय में

या

(२) मुख्य जज के अलावा तीन जजों की राय में प्रतियोगिता के किसी भाग में प्रतियोगी के बढ़ाव का तरीका परिभाषा के अनुसार नहीं है, तो वह अयोग्य करार दिया जावेगा; और मुख्य जज द्वारा उसको उसके अयोग्य होने की सूचना दी जावेगी। किसी प्रतियोगिता में चाहे वह प्रत्यक्ष आई. ए. ए. एफ. के नियंत्रण में हो रही हो, या उसकी इजाजत से हो रही हो, किसी भी सूरत में एक ही राष्ट्रीयता के दो जजों को अयोग्य करार देने का अधिकार नहीं होगा।

४ यदि परिस्थितियाँ ऐसी हों कि प्रतियोगी को उसके अयोग्य होने की सूचना पहिले देना अव्यवहारिक हो, तो ऐसी अयोग्यता का प्रभाव प्रतियोगिता की समाप्ति के शीघ्र पश्चात डाला जा सकता है।

५. जब प्रतियोगी अपने बढ़ाव के तरीके से सम्पर्क की परिभाषा के अन्तर्गत आने से रुकने के खतरे में हो तो उसे सचेत किया जा सकता है; परन्तु वह दुबारा चेतावनी का हकदार नहीं होगा। सचेत करने का निर्णय उसी तरीके से होगा जिस तरीके से पैरा,

है, टांग कम से कम एक क्षण के लिये सीधी रहेगी (अर्थात् घुटने पर झुकी हुई नही होगी ।)

३. निर्णय और अयोग्यता (Judging And Disgualification)

वाकिंग के लिये नियुक्त किये गये जज एक मुख्य जज को चुनेंगे । समस्त जज व्यक्तिगत हैसियत से काम करेंगे । जब,

(१) दो जजों, जिनमे एक मुख्य जज है, की राय में

या

(२) मुख्य जज के अलावा तीन जजों की राय में प्रतियोगिता के किसी भाग में प्रतियोगी के बढाव का तरीका परिभाषा के अनुसार नहीं है, तो वह अयोग्य करार दिया जावेगा; और मुख्य जज द्वारा उसको उसके अयोग्य होने की सूचना दी जावेगी । किसी प्रतियोगिता मे चाहे वह प्रत्यक्ष आई. ए. ए. एफ. के नियंत्रण में हो रही हो, या उसकी इजाजत से हो रही हो, किसी भी सूरत मे एक ही राष्ट्रीयता के दो जजों को अयोग्य करार देने का अधिकार नहीं होगा ।

४. यदि परिस्थितियाँ ऐसी हो कि प्रतियोगी को उसके अयोग्य होने की सूचना पहिले देना अव्यवहारिक हो, तो ऐसी अयोग्यता का प्रभाव प्रतियोगिता की समाप्ति के शीघ्र पश्चात डाला जा सकता है ।

५. जब प्रतियोगी अपने बढ़ाव के तरीके से सम्पर्क की परिभाषा के अन्तर्गत आने से रुकने के खतरे में हो तो उसे सचेत किया जा सकता है; परन्तु वह दुबारा चेतावनी का हकदार नहीं होगा । सचेत करने का निर्णय उसी तरीके से होगा जिस तरीके से पेश

उसका प्रतियोगिता में भाग लेना खतरनाक या अनुचित हो तो प्रतियोगी को दौड़ प्रारम्भ करने या चालू रखने की इजाजत नहीं होगी।

६. ऑलम्पिक खेलों में या तमाम बड़ी-बड़ी प्रतियोगिताओं में ५० कीलो मीटर की चाल (Walking) की इस प्रकार व्यवस्था की जावेगी कि प्रथम चलने वाला प्रतियोगी तकरीबन (Approximately) सूर्यास्त तक चाल पूरी कर ले ताकि वह उत्तम मौसमीय दशाओं (Climatic Conditions) का आनन्द ले सके।

खंड ७ (Section VII)

मिश्रित प्रतियोगिताएं (Combined Competitions)

नियम संख्या ४६— पेन्टाथ्लोन और डेकाथ्लोन (Pentathlon and Decathlon)

पुरुष

१. पेन्टाथ्लोन में पांच इवेन्ट होते हैं जो निम्नक्रमानुसार होंगे:— लम्ब-कूद; भाला-फेंक; २०० मीटर की दौड़; तश्तरी फेंक, और १५०० मीटर की दौड़

२. डेकाथ्लोन में १० इवेन्ट्स होते हैं जो लगातार दो दिनों में निम्न क्रमानुसार होंगे:—

प्रथम दिन— ०० मीटर की दौड़, दौड़कर लम्ब कूद; गोला-फेंक; दौड़कर उच्च कूद और ४०० मीटर की दौड़

द्वितीय दिन— ११० मीटर की बाधा दौड़; तश्तरी फेंक, बांस-कूद; भाला फेंक और १५०० मीटर की दौड़

महिलाएँ—

३. महिलाओं के लिये पेन्टाथलोन में पांच इवेन्ट्स होते है जो लगाता

दो दिनों में निम्न क्रमानुसार होंगे—

प्रथम दिन— ८० मीटर की बाधा दौड़; गोला-फेंक, उच्च-कूद।

द्वितीय दिन— लम्ब-कूद; २०० मीटर की दौड़

सामान्य

४. इन प्रतियोगिताओं के प्रत्येक इवेन्ट के लिये आई. ए. ए. एफ.

नियम निम्नलिखित अपवादों के साथ लागू होंगे—

(क) कूदान और फेंक के प्रत्येक इवेन्ट में प्रत्येक प्रतियोगी

केवल तीन प्रयास के अवसर मिलेंगे।

(ख) प्रत्येक प्रतियोगी का समय पृथक पृथक रूप में कम से कम

समय गणकों द्वारा लिया जावेगा, और यदि समय में अन्त

आता हो तो ज्यादा कम समय वाला समय रेकार्ड कि

जावेगा।

(ग) दौड़ के इवेन्ट्स या बाधा दौड़ के किसी भी इवेन्ट में उ

प्रतियोगी को अयोग्य करार दिया जावेगा जो तीन बार गल

प्रस्थान (Start) करेगा।

५. प्रत्येक इवेन्ट के पूरा होने के बाद पृथक व मिश्रित स्कोर प्रतियो

को सुनाये जावेंगे।

६. आई. ए. ए. एफ. की स्कोर-सारिणी के आधार पर प्रदान किये ग

पांचों या दसों इवेन्ट्स में जिस प्रतियोगी ने सबसे अधिक अ

प्राप्त किये हैं, वही विजेता होगा।

७. पेन्टाथ्लोन में यदि अंक बराबर हों तो ज्यादा इवेन्ट्स में जिसने ज्यादा अधिक अंक प्राप्त किये हैं, वही विजेता होगा।

डेकाथ्लोन में यदि अंक बराबर हों तो ज्यादा इवेन्ट्स में जिसने ज्यादा अधिक अंक प्राप्त किये हैं, वही विजेता होगा। यदि इससे भी कोई निर्णय न निकले तो वही प्रतियोगी विजेता होगा, जिसने दसों इवेन्ट्स में से किसी एक में सबसे अधिक अंक प्राप्त किये हों।

८. जो एथलीट पेन्टाथ्लोन के ५ इवेन्ट्स में किसी एक में या डेकाथ्लोन के दस इवेन्ट्स में किसी एक में प्रस्थान (Start) करने या प्रयास करने में असफल रहे तो उसे बाद के इवेन्ट्स में भाग नहीं लेने दिया जावेगा; अपितु वह प्रतियोगिता से पृथक हुआ माना जावेगा। अतएव वह अंतिम वर्गीकरण में नहीं गिना जावेगा।

खंड ८— (Section 8)

आफिशियल अस्त्रों और उपकरणों की व्याख्या
(Specifications for official implements and apparatus)

नियम संख्या ४७— जम्पिंग और वॉल्टिंग स्टेन्डर्ड
(Jump- ing and vaulting standard)

१. अपराइट्स (Uprights)— किसी भी ढंग या किस्म के अपराइ-ट्स या खंभे इस्तेमाल किये जा सकते हैं बशर्ते वे सख्त हों।

२. क्रॉस बार— क्रासबार लकड़ी या धातु के होंगे जो त्रिभुजाकार या गोलिक रूप में गोलाकार होंगे। त्रिभुजाकार बार की प्रत्येक भुजा

Side) का नाप ३० मीली मीटर (१ १८१ इन्च) होगा और गोलाकार बार का व्यास (Diameter) कम से कम २५ मीली-मीटर (·९८४ इन्च) होगा किन्तु ३० मीली मीटर (१.१८१ इन्च) से अधिक नहीं होगा।

गोलाकार बार के सिरे इस प्रकार बने होंगे कि उसका धरातल ३०×१५० मीली मीटर (१·१८१ इन्च×५·९०५ इन्च) हो जिससे वह अपराट्स या खंभों पर टिकाया जा सके। (चाहें तो क्रॉसबार बीचों बीच से अलग किया जा सकता है तथा ३०० मीली मीटर (१ फुट) लंबी धातु की क्लिप से जोड़ा जा सकता है

३. क्रॉसबार लम्बाई में ३·९४ मीटर (११ फिट ११·३०७ इन्च) से लेकर ४ मीटर (१३ फिट १.४८ इन्च) तक के होंगे और अपराइट्स के बीच की दूरी ३.६६ मीटर (१२ फीट) से कम या ४·०२ (१३ फिट २·२५ इन्च) से अधिक नहीं होगी। क्रॉसबार का अधिकतम वजन २ कीलो ग्राम (४ पौंड ६.५ औंस) होगा।

४. उच्च-कूद के क्रास-बार के अवलम्ब (Supports) चपटे और आयताकार (Rectangular) होंगे जो ४० मीलीमीटर (१·५७५ इन्च) चौडे और ६० मीलीमीटर (२·३६ इन्च) लम्बे होंगे। वे अपराइट्स के सामने होंगे और क्रासबार के किनारे उन पर इस प्रकार रहेंगे कि यदि वे प्रतियोगी द्वारा छुये जाय तो आसानी से आगे या पीछे जमीन पर गिर जाय।

५. क्रॉसबार और अपराट्स के किनारों के बीच कम से कम १० मीली मीटर (·३९३ इन्च) का स्थान होगा।

७ बांस-कूद में क्रासबार के अवलम्ब (Supports)

क्रासबार को संभालने के लिये खूंटियों का इस्तेमाल किया जावेगा। खूंटियां किसी प्रकार से कटावदार या कांटेदार नहीं होंगी; एक सी मोटाई की होंगी और उनका व्यास १३ मीली मीटर ('५१२ इन्च) से अधिक नहीं होगा। वे अपराइट्स से ७५ मीलीमीटर (२'९५३ इन्च) से अधिक फैली हुई नहीं होंगी, और क्रासबार उन पर इस प्रकार टिके रहेंगे कि प्रतियोगी द्वारा या उसके बांस द्वारा छू जाने पर लेंडिग एरिया के किसी दिशा मे आसानी से जमीन पर गिर पड़े।

८. बास-कूद के लिये बॉक्स—

यह लकडी या धातु का बना होगा और नाप मे सामने के किनारे पर १ मीटर (३ फिट ३'३७ इन्च) लम्बा, ६० सें० मी० (१ फिट ११' ६२२ इन्च) चौड़ा होगा; और १५ सें० मी० (५.९ ०५ इन्च) चौड़ाई में स्टॉप-बोड की तरफ ढलुवा होगा जहां २० सें० मी० (७ ८७४ इन्च) गहरा होगा। यदि बॉक्स लकडी का हो तो तला २.५ मी० मी० ('१ इन्च) की लोहे की चादर या धातु से बॉक्स के सामने से लेकर ८०० मी० मी० (२ फिट ७ ४९६ इन्च) तक ढका हो।

नियम संख्या ४८— बांसकूद का बांस

(Pole for pole vault)

बांस किसी भी वस्तु का हो सकता है और किसी भी लम्बाई या व्यास का हो सकता है परन्तु धातु का बुनियादि धरातल

रस्सी के ग्रिप की चौड़ाई :—

न्यूनतम	१६ सेन्टी मीटर	१५ सेन्टी मीटर
	(६·२९९ इंच)	(५ ९०५ इंच)
अधिकतम	१५ सेन्टी मीटर	१. सेन्टी मीटर
	(५·९०५ इंच)	(५·५१२ इंच)

३. डोरी डंठल की गहराई के केन्द्र के पास लगी होगी और डंठल के परिधि से २५ मी० मी० (·९८४ इंच) अधिक नहीं होगी। डो का लपेटन (Biding) एक जैसी मोटाई का होगा।

४. आर पार के हिस्से क्रमशः वृताकार (Regularly Circula होंगे और उनका अधिकतम व्यास ग्रिप के नीचे होगा। ग्रिप पास से लेकर धातु के सिरे की नोक तथा पिछले किनारे त भाला ढ़लुवां होगा। ग्रिप के अन्त से लेकर धातु के सिरे के अ तक रेखा सीधी होवे या जरा घूमी हुई होवे किन्तु घुमाव क्रमश होना चाहिए और भाले की लम्बाई भर में किसी भाग के व्या में अचानक अन्तर नहीं होना चाहिये।

५. भाले में कोई घूमने वाला हिस्सा नहीं होगा या कोई अन्य ऐस साधन नहीं होगा जिससे भाला फेंकते समय गहराई (Gravity में किसी प्रकार का परिवर्तन हो जाय।

६. अधिकतम व्यास से लेकर धातु के सिरे की नोक या पिछले छो तक डठल की ढ़ाल ऐसी होनी चाहिये कि ग्रिप की रस्सी (Grip Cord) के किनारे और किसी छोर के बीच के बिन्दू का व्यास डंठल के अधिकतम व्यास के ९० प्रतिशत से अधिक न हो और

किसी भी छोर से १५ सेन्टी मीटर (५·९०५ इंच) दूर बिन्दू पर अधिकतम व्यास के ८० प्रतिशत से अधिक न हो।

नियम संख्या ५१— तश्तरी (Discus)

१. बनावट— तश्तरी लकड़ी की होगी जिसके दोनो तरफ धातु की चादर मढ़ी हुई होगी और धातु के छोर से बने वृत के ठीक केन्द्र मे ऐसा साधन होगा जिससे उसका सही वजन लिया जा सके।

२. वह निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगी—

वजन	पुरुषों के लिये	महिलाओ के लिए
न्यूनतम	२ कीलोग्राम	१ कीलोग्राम
	(४ पौंड ६·५४७ औंस)	(२ पौंड ३·२७४ औंस)
धातु के छोर (Rim) का वाह्य व्यास :—		
न्यूनतम	२१९ मी० मी०	१८० मी० मी०
	(८·६२२ इंच)	(७·०८७ इंच)
अधिकतम	२२१ मी० मी०	१८२ मी० मी०
	(८·७ इंच)	(७·१६५ इंच)
धातु की चादर का व्यास :—		
न्यूनतम	५० मी० मी०	५० मी० मी०
	(१·९६९ इंच)	(१·९६९ इंच)
अधिकतम	५७ मी० मी०	५७ मी० मी०
	(२·२४४ इंच)	(२·२४४ इंच)
केन्द्र में मोटाई :—		
न्यूनतम	४४ मी० मी०	३७ मी० मी०
	(१·७३२ इंच)	(१·४५७ इंच)

जहाँ घास का प्रयोग हो, समतल होना चाहिये। लेन पर एक जैसी चौड़ाई की रेखायें (Binding) हो सकती हैं।

नियम संख्या ५६— टेक-ऑफ बोर्ड (Take off board)

इसके ऊपर लगा प्लास्टिसिन-पट्ट

१. रचना— टेक ऑफ बोर्ड लकड़ी का होगा जिसका माप लम्बाई में १·२२ मीटर (४ फिट ·०३१ इंच) और चौड़ाई में २०० मी० मी० (७·८७४ इंच) तथा १०० मी० मी० (३·९३७ इंच) गहरा होगा। लैंडिंग एरिया के निकट की तरफ १.२२ मीटर (४ फिट ०·०३१ इंच) लम्बा १०० मी० मी० (३·९३७ इंच) चौड़ा प्लास्टिसिन-पट्ट लगा होना चाहिये जिसका सिरा टेक-ऑफ बोर्ड धरातल से २५ मी० मी० (·९८४ इंच) नीचा हो।

२. टेक ऑफ बोर्ड सफेद पुता हुआ होगा।

नियम संख्या ५७— भाला (Javeline)

१. रचना— भाले के तीन भाग होंगे: धातु का सिरा, डंठल और डोरी की ग्रिप।

डंठल लकड़ी या धातु का बना हो सकता है और उसका सिरा धातु का होगा जो अंतिम छोर पर तीखी नोंकनुमा होगा।

२. वह निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगा—

डोरी की ग्रिप सहित वजन :—

	पुरुष	महिला
न्यूनतम	८०० ग्राम	६०० ग्राम
	(१ पौंड १२·२१८ औंस)	(१ पौं० ५·१६३ औंस)

कुल लम्बाई

न्यूनतम	२६० सेन्टी मीटर (८ फिट ६·३६२ इंच)	२२० सेन्टी मीटर (७ फिट २·६१४ इंच)
अधिकतम	२७० सेन्टी मीटर (८ फिट १०·२९९ इंच)	२३० सेन्टी मीटर (७ फिट ६·५५१ इंच)

धानु के सिरे की लम्बाई :—

न्यूनतम	२५ सेन्टी मीटर (९·८४३ इंच)	२५ सेन्टी मीटर (९.८४३ इंच)
अधिकतम	३३ सेन्टी मीटर (१२·९९२ इंच)	३३ सेन्टी मीटर. (१२·९९२ इंच)

धानु के सिरे का वजन :—

न्यूनतम	८० ग्राम (२·८२२ औंस)	८ ग्राम (२·८२२ औंस)

धानु के सिरे के किनारे से ग्रेविटी के केन्द्र तक दूरी :—

न्यूनतम	९० सेन्टी मीटर (२ फिट ११·४३३ इंच)	८० सेन्टी मीटर (२ फिट ७·४९६ इंच)
अधिकतम	११० सेन्टी मीटर (३ फिट ७·३०७ इंच)	९५ सेन्टी मीटर (३ फिट १·४०१ इंच)

दण्ड के सबसे अधिक मोटाई का व्यास :—

न्यूनतम	२५ मी० मी० (·९८४ इंच)	२० मी० मी० (·७८७ इंच)
अधिकतम	३० मी० मी० (१·१८१ इंच)	२५ मी० मी० (·९८४ इंच)

रस्सी के ग्रिप की चौड़ाई :—

न्यूनतम	१६ सेन्टी मीटर (६·२९९ इंच)	१५ सेन्टी मीटर (५·९०५ इंच)
अधिकतम	१५ सेन्टी मीटर (५·९०५ इंच)	१. सेन्टी मीटर (५·५१२ इंच)

३. डोरी डंठल की गहराई के केन्द्र के पास लगी होगी और डंठल की परिधि से २५ मी० मी० (·९८४ इंच) अधिक नहीं होगी। डोरी का लपेटन (Biding) एक जैसी मोटाई का होगा।

४. आर पार के हिस्से क्रमशः वृत्ताकार (Regularly Circular) होंगे और उनका अधिकतम व्यास ग्रिप के नीचे होगा। ग्रिप के पास से लेकर धातु के सिरे की नोक तथा पिछले किनारे तक भाला ढ़लुवां होगा। ग्रिप के अन्त से लेकर धातु के सिरे के अन्त तक रेखा सीधी होवे या जरा घूमी हुई होवे किन्तु घुमाव क्रमशः होना चाहिए और भाले की लम्बाई भर में किसी भाग के व्यास में अचानक अन्तर नहीं होना चाहिये।

५. भाले में कोई घूमने वाला हिस्सा नहीं होगा या कोई अन्य ऐसा साधन नहीं होगा जिससे भाला फेंकते समय गहराई (Gravity) में किसी प्रकार का परिवर्तन हो जाय।

६. अधिकतम व्यास से लेकर धातु के सिरे की नोक या पिछले छोर तक डंठल की ढ़ाल ऐसी होनी चाहिये कि ग्रिप की रस्सी (Grip Cord) के किनारे और किसी छोर के बीच के विन्दू का व्यास डंठल के अधिकतम व्यास के ९० प्रतिशत से अधिक न हो और

किसी भी छोर से १५ सेन्टी मीटर (५·९०५ इंच) दूर बिन्दु पर अधिकतम व्यास के ८० प्रतिशत से अधिक न हो।

नियम संख्या ५१— तश्तरी (Discus)

१. बनावट— तश्तरी लकड़ी की होगी जिसके दोनों तरफ धातु की चादर मढ़ी हुई होगी और धातु के छोर से बने वृत के ठीक केन्द्र में ऐसा साधन होगा जिससे उसका सही वजन लिया जा सके।

२. वह निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगी—

वजन	पुरुषों के लिये	महिलाओं के लिए
न्यूनतम	२ कीलोग्राम	१ कीलोग्राम
	(४ पौंड ६·५४७ औंस)	(२ पौंड ३·२७४ औंस)
धातु के छोर (Rim) का बाह्य व्यास :—		
न्यूनतम	२१९ मी० मी०	१८० मी० मी०
	(८·६२२ इंच)	(७·०८७ इंच)
अधिकतम	२२१ मी० मी०	१८२ मी० मी०
	(८·७ इंच)	(७·१६५ इंच)
धातु की चादर का व्यास :—		
न्यूनतम	५० मी० मी०	५० मी० मी०
	(१·९६९ इंच)	(१·९६९ इंच)
अधिकतम	५७ मी० मी०	५७ मी० मी०
	(२·२४४ इंच)	(२·२४४ इंच)
केन्द्र मे मोटाई :—		
न्यूनतम	४४ मी० मी०	३७ मी० मी०
	(१·७३३ इंच)	(१·४५७ इंच)

अधिकतम	४६ मी० मी०	३९ मी० मी०
	(·८११ इंच)	(१·५३५ इंच)

किनारे से ६ मी० मी० (·२३६ इंच) की दूरी पर

छोर (Rim) की मोटाई :—

न्यूनतम	१२ मी० मी०	१२ मी० मी०
	(·४७३ इंच)	(·४७३ इंच)

धातु के छोर (Rim) का किनारा वास्तविक वृत के रूप गोल होगा।

ऑफिसियल नाप, वजन और शर्तों को पूरा करने वाली धातु तश्तरी का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

३. तश्तरी की प्रत्येक साइड (Side) एक जैसी होगी और उस गड्ढे, दांते या तीखे किनारे नहीं होंगे। दोनों साइड, छोर (Rim) के घुमाव के आरम्भ से लेकर तश्तरी के केन्द्र से २५ मी० मी० (·९८४ इंच) की दूरी पर वृत तक, सीधी रेखा (Straight Line) के रूप में ढालू होगी।

४. तश्तरी के केन्द्र से २५ मी० मी० (·९८४ इंच) की दूरी पर मोटाई ठीक उतनी ही होगी जितनी केन्द्र पर है।

नियम संख्या ५२— गोला (Shot)

१. बनावट— गोला ठोस लोहे, पीतल या किसी अन्य धातु का जो पीतल से अधिक नरम न हो, या ऐसी धातु के खोल का जिसमें शीशा या अन्य पदार्थ भरा हो, बना होगा। वह स्पष्टतया गोलाकार (Spherical) होगा।

३. वह निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगा—

वजनः	पुरुषों के लिए	महिलाओं के लिए
न्यूनतम	७·२५७ कीलोग्राम	४ कीलोग्राम
	(१६ पौंड)	(८ पौंड १३ औंस)
व्यास :—		
न्यूनतम	११० मी० मी०	९५ मी० मी०
	(४·३३०७ इंच)	(३·७४१ इंच)
अधिकतम	१३० मी० मी०	११० मी० मी०
	(५ ११८ इंच)	(४·३३०७ इंच)

नियम संख्या ५३— हथौड़ा (Hammer)

१. शिखर या सिरा (Head)—

सिरा ठोस लोहे, पीतल या किसी अन्य धातु का जो पीतल से अधिक नरम न हो या ऐसे धातु के खोल का, जिसमें शीशा या अन्य पदार्थ भरा हुआ हो, बना होगा। वह पूर्णतया ग्लोबनुमा गोलाकार (Spherical) होगा।

२. मुठिया (Handle)—

मुठिया एक ही अटूट और सीधी लम्बाई की लोहे की तांत की जंजीर का होगा जिसकी जंजीर का व्यास ३ मी० मी० (·११८ इंच) से कम नहीं होगा और ऐसा बना होगा कि हथौड़े को फेंकते वक्त वह ज्यादा नहीं फैले। मुठिये के एक या दोनों किनारों पर फंदे (Loop) हो सकते हैं जिससे वह बांधने का साधन बन सके।

३. ग्रिप (Grip)—

ग्रिप एक या दो फंदे का हो सकता है किन्तु सख्त होगा और उसमें किसी प्रकार का जोड़ (Joint) नहीं होगा और ऐसा बना होगा कि हथौड़ा फेंकते वक्त वह अधिक नहीं फैले। वह मुठिये से इस प्रकार जुड़ा हुआ होगा कि हथौड़े की कुल लम्बाई को बढ़ाने के लिए फंदे में से निकाला नहीं जा सके।

४. जोड़ (Connections)—

मुठिया सिरे या शिखर (Head) से चूल (Swivel) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। चूल सीधा या बॉल बेयरिंग (Ball Bearing) का होगा। ग्रिप मुठिये से फंदे (Loop) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। यहाँ चूल का प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं है।

५. हथौड़ा निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगा—

पूर्णांकित हथौड़े का वजन :—

न्यूनतम ... ... ७.२५७ कीलोग्राम (१६ पौंड)

सिरे का वजन :—

न्यूनतम ... ... ६.८० कीलोग्राम (१५ पौंड)

पूर्णांकित हथौड़े की लम्बाई :—

न्यूनतम ... ... ११८ सेंटी मीटर (३ फिट १०.४५ इंच)

अधिकतम ... — १२२ सेंटी मीटर (४ फिट ०.०३ इंच)

सिरे का व्यास :—

न्यूनतम ... ... १०२ मि० मी० (४.०१५ इंच)

अधिकतम ... — १२० मि० मी० (४.७२४ इंच)

नियम संख्या ४४—

हथौड़ा तथा/अथवा तश्तरी फेंक का घेरा

(Hammer And/or Discus Throwing Cage)

१. इस बात की दृढ़ता से सिफारिश की जाती है कि समस्त हथौड़ा तथा/अथवा तश्तरी एक घेरे में से फेंके जावें जिससे दर्शक, पदाधिकारी और प्रतियोगी सुरक्षित रहे ।

२. घेरा साधारण अंग्रेजी के अक्षर 'c' के आकार का होना चाहिये जिसका व्यास ७·६ मीटर (२५ फिट) हो और वह, जहां से थ्रो किये जाते हैं (वहां पर) ६ मीटर (२० फिट) खुला हो। ऊंचाई २·७४ मीटर (६ फिट) से कम न हो।

३. निम्नलिखित व्याख्या के घेरे का सुझाव दिया जाता है :—

ढांचा (Frame-work) —

ढांचा अंग्रेजी के अक्षर c के आकार का होगा, जिसका अर्द्ध-व्यास (Radius) ३·८ मीटर (१२फिट ६इन्च) होगा। मुंह की ओर खुली जगह की चौड़ाई ६ मीटर (२०फिट) होगी। जमीन पर c के आकार में थोड़ा थोड़ा स्थान छोड़कर ७ चौखटे, प्रत्येक २·७४ मीटर (६फिट) चौड़ा, रोपे जावेंगे। उन पर तार के केवल लटकाये जावेंगे जो जमीन से २·७४ मीटर (६ फिट) से कम ऊंचाई पर नहीं होंगे।

नेटिंग (Netting) —

तार के केवल से एक जाल लटकाया जावेगा। जाल

३- ग्रिप (Grip)—

ग्रिप एक या दो फंदे का हो सकता है किन्तु सख्त होगा और उसमें किसी प्रकार का जोड़ (Joint) नहीं होगा और ऐसा बना होगा कि हथौड़ा फेंकते वक्त वह अधिक नहीं फैले। वह मुठिये से इस प्रकार जुड़ा हुआ होगा कि हथौड़े की कुल लम्बाई को बढ़ाने के लिए फंदे में से निकाला नहीं जा सके।

४. जोड (Connections)—

मुठिया सिरे या शिखर (Head) से चूल (Swivel) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। चूल सीधा या बॉल बेयरिंग (Ball Bearing) का होगा। ग्रिप मुठिये से फंदे (Loop) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। यहाँ चूल का प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं है।

५. हथौड़ा निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगा—

पूर्णरूपेण हथौड़े का वजन :—

न्यूनतम ... ... ७·२५७ कीलोग्राम ([illegible])

सिरे का वजन :—

न्यूनतम ... ... ६·८० क लोग्र

पूर्णरूपेण हथौड़े की लम्बाई :—

न्यूनतम ... ... ११८ सेन्टी [illegible] १०·४५७

अधिकतम ... — १२२

सिरे का व्यास :—

न्यूनतम ... ...

अधिकतम ...

वृत्त का नाप इस प्रकार होगा—

उत्तरी फेंक का वृत्त— २.५० मीटर (८ फिट २½ इंच) अन्दरूनी व्यास

हथौड़ा और गोला फेंक का वृत्त— २.१३५ मीटर (७ फिट) अन्दरूनी व्यास

धातु का वृत्त ६ मी० मी० (.२५ इंच) की मोटाई और ७६ मी० मी० (३ इंच) ऊंचाई का होगा। बाहर की ओर से वह जमीन के साथ धंसा हुआ (Flushed) होगा।

३. वृत्त सफेद पुता हुआ होगा।

नियम संख्या ५६ — गोला फेंक का स्टॉप-बोर्ड (Stop Board)

१ रचना—

बोर्ड चाप की आकार में लकड़ी का बना होगा जिससे उसका अन्दरूनी किनारा वृत्त के अन्दरूनी किनारे से मिल जाय और ऐसा बना होगा कि वह जमीन में मजबूती से रोपा जा सके।

२ नाप—

बोर्ड का नाप अन्दर की ओर १.२२ मीटर (४ फिट) लम्बा, ११४ मी० मी० (४.५ इंच) चौड़ा और १०० मी० मी० (४ इंच) ऊंचा होगा।

३. बोर्ड सफेद पुता हुआ होगा।

१९·२ मीटर (६३ फिट) लंबा और ३·०५ मीटर (१० फिट) चौड़ा होगा। वह १२·५ मीली मीटर (·५ इन्च) मोटी डोरी से बना होगा। जाल का निचला किनारा C के केन्द्र के अन्दर की ओर बिछा होगा और उस पर थोड़ी थोड़ी दूर पर रेत के थैले लगे रहेंगे। प्रत्येक थैले का वजन करीब करीब १३·५ कीलो ग्राम (३० पौंड) होगा।

रचना —

जमीन में कंटीली खूंटियों या स्थायी सॉकेट (Sockets) द्वारा ८ धातुओं के अवलम्ब (Supports) लगा दिये जाते हैं। सॉकिट करीब करीब ३० सेन्टी मीटर (१ फुट) गहरे गडे होंगे और उन पर ढ़कन (Cover) लगा हो जिससे इस्तेमाल के समय उनको हटा दिया जाय। ये अवलम्ब तथा लटकता हुआ जाल जमीन पर खूंटियों से बंधे तार के रस्से से सही स्थिति में रखे रहेंगे।

नियम संख्या ५५— वृत (Circle)

१. रचना— वृत स्पात या लोहे के पट्टे का होगा जिसका सिरा बाहर की ओर से जमीन में धंसा हुआ होगा। मिट्टी या रेत कूट कूट कर समतल रूप में वृत में जमा दी जावेगी और वह वृत के बाहर की अपेक्षा अन्दर की ओर २ सेन्टी मीटर (·७५ इंच) के धरातल का होगा। गोला, तश्तरी और हथोड़ा फेंक के वृतों का अन्दरूनी भाग कंकरीट या वैसे ही किसी पदार्थ का होगा।

२ नाप—

नियम संख्या ५७— वृत और चाप के सेक्टर (Sector for circles and Arcs)

सेक्टर, जिनके अन्दर अन्दर समस्त थ्रो गिरने चाहिए, ५ सेन्टी मीटर (२ इंच) चौड़ी रेखाओं से जमीन पर चिन्हित किये जावेंगे। उनके अन्दरूनी किनारे सेक्टर रेखाएं और रेडियस की रेखाएं, जो वृत के केन्द्र को आर पार करे, बनावेंगे। रेड़ियस रेखाओं के बाह्य किनारे सेक्टर फ्लैग द्वारा चिन्हित किये जावेंगे।

नियम संख्या ५८— सेक्टर झंडी (Sector flag)

१. रचना—

सेक्टर झंडी पूर्ण रूपेण धातु की होनी चाहिये।

२. नाप—

झण्डी आयताकार होनी चाहिये जो करीब २०×४० सेन्टी माटर (८×१६ इंच) की हो; जिसका व्यास ८ मी० मी० (·३१३ इंच) हो और जमीन के ऊपर ६० सेन्टी मीटर (या २ फिट से कम लम्बी न हो।

नियम संख्या ५९— हरडल्स (Hurdles)

१. रचना —

हरडल्स धातु की बनी होगी जिसके सिरे का बार लकड़ी का होगा। हरडल के दो पैंदे (Base) होंगे और सहारा देने वाले आयताकार ढांचे के दो अपराइट्स होंगे जिनमें एक या अधिक क्रॉस बार लगे होंगे। अपराइट्स प्रत्येक पैंदे के साथ जुड़े होंगे। हरडल्स ऐसे नमूने के होंगे कि सिरे के क्रॉसबार के

नियम संख्या ६२— समाप्ति खंभे (Finishing Posts)

समाप्ति स्थान के खंभों की बनावट सख्त होनी चाहिये। इनकी ऊंचाई १·३७ मीटर (४ फिट ६ इंच), चौड़ाई ८ सेन्टी मीटर (३ इंच) और मोटाई २ सेन्टी मीटर (·७५ इंच) होनी चाहिये।

नियम संख्या ६०— रिले रेस के डंडे

(Batons For Relay Race)

रचना—

डंडे (Baton) चिकने, खोखले लकड़ी के या धातु की ट्यूब के होंगे जो गोलाकार होंगे। प्रत्येक डंडे की लम्बाई ३० सेन्टी मीटर (१ फुट) से अधिक और २८ सेन्टी मीटर (११ इंच) से कम नहीं होगी। उसकी परिधि १२० मी० मी० (४·७५ इंच) होगी और उसका वजन ५० ग्राम (१$\frac{3}{4}$ औंस) से कम नहीं होगा।

नियम संख्या ६१— स्टार्टिंग ब्लॉक्स

(Starting Blocks)

१. स्टार्टिंग ब्लॉक लगाने का उद्देश्य कार्यक्रम का फुर्ती से संचालन व ट्रैक की रक्षा करना है।

२. वे पूर्णरूपेण सख्त पदार्थ के बने होने चाहिये।

३. वे सरकने वाले (Adjustable) हो सकते हैं लेकिन उनमें स्प्रिंग (Spring) या अन्य कोई ऐसा साधन नहीं लगा होगा जिससे एथलीट को किसी प्रकार से कृत्रिम सहायता मिल सके।

४. वे इस प्रकार से बने होंगे कि उन्हें आसानी से तथा शीघ्रता से ट्रैक को नुकसान पहुँचाये बिना जगह पर रक्खा जा सके और हटाया जा सके।